心灵修行课堂

（台湾）圣严法师◎著

工作中的挫折与困境，
该如何化解与突破？
圣严法师的38则职场智慧，
为你开启工作新视野，
创造自利利他的职场双赢。

工作好修行38则
职场智慧

華夏出版社

心-灵-修-行-课-堂

XINLING XIUXING KETANG

38则职场智慧

你知道：佛法的古老智慧，已足够让你在竞争激烈的现代职场游刃有余、得心应手了！

二千五百年前，佛陀成功领导了超过千人的庞大僧团，规模足可比拟现今的大企业，他的领导哲学是什么？

圣严法师在本书中与我们一起分享将佛法活用在工作上的智慧心法，说明工作的意义、做事的艺术、人际相处以及团队合作的原则，建议我们以“随顺因缘”的求职观适应环境、减轻压力；以“良性竞争”取代以抢夺为目的的“动物性竞争”；以佛陀的“调琴论”保持不松不紧的生活平衡感。最后，法师一一说明六个让彼此和乐相处的观念，也就是佛陀带领团队的原则“六合敬”！

无论你是正在谋职中，亦或是工作稳定的员工、主管、领导，还是有意创业的人，都能从本书中获得宝贵的成功启迪。

现在，就让佛陀与圣严法师来做你职场的顾问，让你不仅工作事半功倍，更能从中领会到工作好修行的诀窍！

ISBN 978-7-5080-5095-9

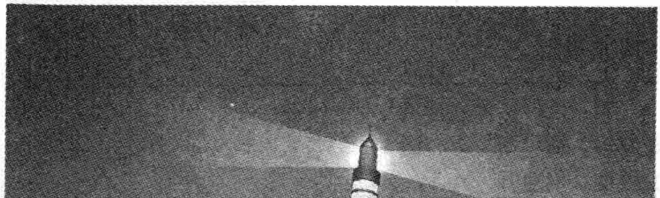
9 787508 050959 >

定价：25.00元

心灵修行课堂 4

38则职场智慧

圣严法师 著



华夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

38 则职场智慧 / 圣严法师著 .—北京：华夏出版社，2008.12
（心灵修行课堂）
ISBN 978-7-5080-5095-9

Ⅰ .3… Ⅱ . 圣… Ⅲ . 成功心理学—通俗读物
Ⅳ .B848.4–49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 204231 号

本书版权由台湾法鼓文化授权出版

38 则职场智慧

著　　者：圣严法师（台湾）
责任编辑：梅　子　郑　敏
内文插图：权迎升
装帧设计：翟俊峰
出版发行：华夏出版社
地　　址：北京市东直门外香河园北里 4 号
邮　　编：100028
电　　话：(010) 64663331
印　　刷：北京雨田海润印刷有限公司
开　　本：787 × 1092　1/32
印　　张：7
字　　数：100 千字
版　　次：2009 年 1 月北京第 1 版
印　　次：2009 年 1 月北京第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5080-5095-9
定　　价：25.00 元

华夏版图书，版权所有，侵权必究.
如有印刷或装订错误，请随时联系

编者序

有些人觉得自己的时间完全被工作绑住，无法抽空好好“修行”，认为修行是悠闲的人才能做的事；有些人则认为，一旦全心投人修行，便无法专注于“世俗”的工作！其实这两种态度都是失衡的，因为修行炼心最好的方式，就是与他人共事，而工作上所必须具备的奉献精神与专注于当下的心，更是修行的精髓。

本书正是从佛法修行的角度来探讨工作的一本书。阅读时,不妨让我们暂且抛开一般人对“好工作”所抱持的刻板印象，诸如考虑薪水高低、

福利奖金、公司规模等，让圣严法师带着我们从另一个更高、更广的视角出发，以追求自利利他、共同成长为大前提，与我们分享他对工作的种种智慧洞察。

在这三十八则短篇中，圣严法师针对工作的意义、薪水、享受、EQ 等一般大众所关心的主题重新下定义，值得我们细细思量，例如：利他的工作就是好工作；最高的 EQ 就是抱持慈悲心、同情心、关怀心与欢喜心；薪水不是工作的所有代价，只是代表雇主对我们的感谢；真正的享受是安闲，而身心平安就是最大的享受。

至于如何克服工作中最恼人的压力，圣严法师本着禅的精神，要我们专注于当下，让心发挥最高效率，并超越自我局限，换个角度看待事情。团队合作方面，法师则建议我们运用佛教僧团的

生活原则“六和敬”，从身体、言语、意念、见解、利益、规则六个面向来实践。

既然工作占去人生三分之一的时间，何不好好利用当中的人、事与场景来锻炼自己，提升自己的心灵境界，并且利益他人？下回当你听见朋友即将辞去工作专心修行，或即将进行几个月的闭关修行时，不需要羡慕，也不必苦恼自己时间不够。如果能用心体会并活用本书中的智慧，你会惊喜地发现：不仅工作好修行，修行也已在工作中，不再有分别了！

法鼓文化编辑部

目 录

第一篇　人生就是要工作　001

奉献工作也是菩萨精神　/ 002

随顺因缘的求职观　/ 007

为磨炼自己而工作　/ 011

有利他人的就是好工作　/ 017

工作好修行　/ 022

谈年轻人创业　/ 027

工作不只是保住饭碗　/ 033

如何面对中年失业？　/ 037

第二篇　做事的艺术　043

委曲求全算不算无我？　/ 044

忙得快乐，累得欢喜　/ 050

跟压力说再见　/ 055

工作要赶不要急　/ 060

工作与心安　/ 066

人该懒散还是精进？　/ 072

工作与休闲　/ 077

争取时间，活在当下　/ 083

尽心、尽力、尽可能学习　/ 089

工作安全与身心安稳　/ 094

顺境、逆境　/ 100

调整职场 EQ 的好方法　/ 105

真正的悠闲　/ 110

第三篇 工作场合的人际相处 117

办公室哲学 / 118

办公室的饶舌与中伤 / 124

竞争与较量大不同 / 130

合作与服从 / 135

留住人才的方法 / 140

劳资是生命共同体 / 146

最好的领导者 / 151

第四篇 团队的合作法门 157

六和敬的意义 / 158

身和同住 / 165

口和无诤 / 170

意和同悦 / 175

见和同解 / 181

诚意沟通，创造双赢 / 186

利和同均 / 190

利益为大家所共有 / 197

戒和同修 / 202

了解共识 / 207

第一篇　人生就是要工作

奉献工作也是菩萨精神

俗话说："开门七件事"。人没有钱不能生活，工作所得的薪水可以维持生活所需，而工作本身因此就有了意义。仔细想想，倦怠的问题不在于工作本身，而是工作时与他人接触过程中所带来的困扰。过去的农村社会，环境相当单纯，日出而作、日落而息，在田里工作所接触到的不外是草地、泥土，以及自己所畜养的动物、耕种的植物，而不是形形色色的人。现在的工商社会，不管从事什么工作，上有上司、下有部属、左右有同事，

遇到的都是人；即使是没有顶头上司的老板，也要与客户或政府部门互相往来。正因为人际关系复杂，所以许多人都觉得生活在现代是一件很痛苦的事，不禁羡慕起古人，只用天天种田就好了，不需要面对这么多令人头疼的问题。

人和人之间的相处会有问题，是因为每个人的想法、立场不同，层次也不一样，所以难免会有冲突、会起摩擦。你可曾想过，对方带给你麻烦的同时，也许你也给了对方麻烦；对方为你制造困扰时，你也同样带给对方困扰；你觉得无奈，对方也会觉得无奈！这样不是非常公平合理吗？

无论从事什么工作，都是在贡献一己之力，参与这个社会的运作，不仅仅是为了领薪水、换取温饱而已。人人都是在这种情况下生活的。只要仔细观察就不难发现，我们每天吃饭、穿衣、

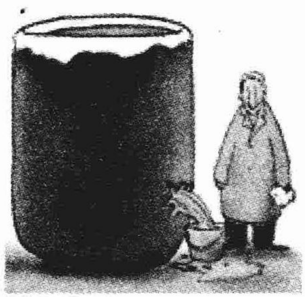
睡觉、走路，一切的生活资源，都是靠各行各业许许多多的人分工合作，才能确保供应无虞，也是因为这些人的辛勤工作，我们才能拥有并维持今天的生活环境和条件。

因此，在一个互助合作的社会中，没有人能单独依靠自己的力量生活，不管拿不拿薪水，只要有一个人不工作，这个人就会成为他人的累赘，为别人制造负担。在人类社会的合作关系之中，我们自己就是一个组成因素、提供一份力量，所以一个人如果放弃工作，整天无所事事，便是逃避了他的社会责任。

在工作团队中，有些人智慧高，能力、技术都在水准以上，但是却和其他人拿一样的薪水。表面上看，他付出的多却得到的少，似乎并不公平，可是换个角度想，施比受多正是在造福人群，

和其他人结缘。有能力结人缘，奉献一己之力，不就是菩萨精神吗？所以，改变思考方向，心里也就释然了。如果不想做菩萨也没有关系，多做一份工作，就多一分奉献，你在天国、净土的功德银行里，就多了一份储蓄，存得愈多，福德、福报就愈大，这也是一种工作的所得。

因此，人在社会上，应该要不断成长，增进自己的能力，再以所知、所能，尽一己之力来为社会服务，这就是工作的意义所在。只要有机会能让我们奉献，我们都应该感到高兴。建立服务的观念，



可以帮助我们避免对职业产生厌倦感，也不再无奈；如此一来，相信每天都能工作愉快。

工作自在语

施比受多正是在造福人群，和其他人结缘。有能力结人缘，奉献一己之力，不就是菩萨精神吗?

随顺因缘的求职观

有句话说："毕业即失业"，就业问题经常是社会新鲜人最大的困扰。在美国，大学生毕业后找不到工作，会向政府贷款继续读书，毕业进入职场后，会从薪水里逐年扣抵偿还贷款；若找不到工作，政府也有完善的失业救济制度。

台湾目前人浮于事，失业率年年升高，父母亲难免会责怪孩子："别人工作每天早出晚归，怎么你整天待在家里，也不积极地去找工作？"失业的人待在家里受到奚落，到外头也要面对他

人异样的眼光。找不到工作令人觉得很痛苦，因而产生自卑。其实不是他们不想找工作，而是找不到适合的工作。特别是一些受了高等教育的人，因为长期处于家庭、学校这些单纯的环境中，出了社会以后，面对种种竞争及复杂的关系，往往无法适应，导致他们不断地换工作，或是干脆辞职，终日枯坐家中。

有一个大学毕业的男生，已经三年没有找到工作，他的父母来问我应该如何是好？我告诉他们："你的孩子身强力壮，可以学做木工、做泥水匠，或是做各式各样劳力的工作啊！"他的父母不以为然地说："那怎么可以，我的儿子是大学毕业的，怎么可以做工呢？"我说："你们的观念错了。我在美国认识一位律师的儿子，大学毕业后没有工作，他就去学做木工，不断深造进

修，手艺愈来愈精湛，最后还成为木匠学校的老师，专门教学生如何做精致的工艺，不但备受尊敬，收入也不比一般公务员差。”

大多数人都希望学以致用，但是我也看到许多人毕业后就改行。有一位毕业生，大学时主修法律，结果却到邮局上班，我很好奇地问他：“学法律的人不是应该当法官、律师或检察官吗？”他回答说：“因为这些执照不容易考取，正好碰到邮政局缺人，而且我一考就考上，所以就去上班了。”像这样不是也很好吗？毕业后不要急着精挑细选，有工作就先去做做看，然后一方面留心是不是有其他更适合的工作，再另谋出路。

从佛法的观点来看，这叫做“随顺因缘”。一切事情都要因缘和合，因缘成熟了，自然能左右逢源，想要的马上就会得到；因缘还未成熟之

前，即使你碰得头破血流，还是会到处碰壁，找不到好工作。

所以，身为社会新鲜人的父母与师长，应该辅导他们建立掌握因缘的正确求职心态，帮助他们健康面对就业市场的竞争压力。

工作自在语

一切事情都要因缘和合，因缘成熟了，自然能左右逢源，想要的马上就会得到。

为磨炼自己而工作

青年朋友乍入职场，年纪轻没有经过磨炼，比较缺乏耐心和毅力，在工作中一旦遇到挫折，就可能想要逃避，有这种反应其实是正常的。现在的人和过去不一样，心不容易定下来，造成流动性高，变动频繁。所以工作变动性大，是非常普遍而且可以理解的现象。

当人们不知道做什么工作最好时，正反映出对自己的不够了解，因为人生没有一定的方向，做这样觉得不好、做那样也觉得不好，做一行怨

一行，结果没有一行是称心如意的。我在美国认识一位年轻人，他平均三个月换一个工作，而且总是会跑来告诉我换工作的事。他说世界上没有好工作可以让他持久做下去，我告诉他："因为你不是好人，所以没有好工作给你。"他反驳说："我怎么不是好人？我很忠诚、努力，一个人可以做两个人的工作，所以不论到哪里老板都欺负我，看我很会做事，就把两份工作给我一个人做，所以我做一做就走人了。"

我告诉他："为什么人家只做一份工作，你要做两份？而且你做一做就走掉了，是既不了解自己，又没有毅力，当然找不到安身立命的地方。"

俗话说："家家有本难念

的经”，不但有难念的经，而且天天都有经要念。若平常遇到困扰，不知道如何解决，却又不想办法，久了就会变成死结，卡在那里了。可是这里一旦卡住，到另外一个地方也是会卡住。无论逃到哪里，因为问题没有解决，心存逃避，仍然会重蹈覆辙。

在日本，有些公司为了考验新进员工的毅力，会要求他们去打禅七。打坐很苦，会腿痛、背痛，坐着不准动又不准讲话，心里是很不舒服的，如果熬不过就跑掉，这种人当然不能录用，因为从中可看见他们面对问题时的逃避个性，当然就不录用。这样的磨炼，考验的是毅力，而不是体力和智慧。

许多公司行号任用新人，都会看新进人员的经历，第一个工作做什么？做多久？第二个工作

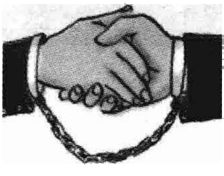
的情形如何？如果资历又短又经常更换，很可能就不会被录用，即使任用了，也不敢把重要的工作交给你，因为你可能随时会辞职。老板不能信任你、重用你，你自己也会觉得工作上没有前途。

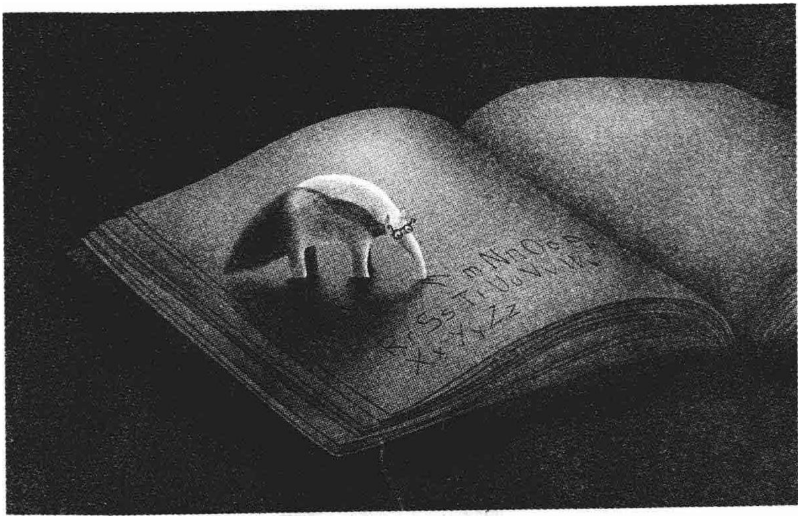
因此，奉劝年轻人：刚开始工作的时候，不管是什么工作，一定要耐心磨炼自己，不要只是为了轻松赚钱，而要锻炼自己的毅力。就算老板什么也不教，还是能学到毅力，一段时间之后再考虑转换工作，到自己觉得可以发挥专长的地方去。

在求职的路上，我们一定要有毅力、恒心，以及长远心，只要有了这种心理准备，不管哪个老板都会器重你，工作必然会稳定。

工作自在语

在求职的路上，我们一定要有毅力、恒心，以及长远心，只要有了这种心理准备，不管哪个老板都会器重你，工作必然会稳定。





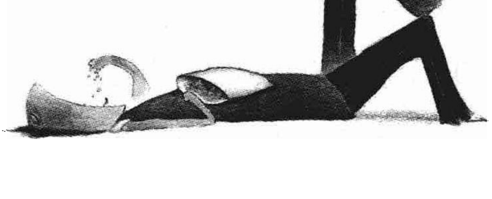
有利他人的就是好工作

佛法讲“正命”，所谓正命是指正当的工作、正当的职业。正当的职业必须符合几项基本条件：第一，不可对人、对众生不利。也就是不能伤害他们的生命、利益和财产，也不能损害他人的人格、品德和名誉。这是合乎正命最基本的要求。

第二，必须对自己和他人都有利益，也就是能够自利利他。现在许多企业家，甚至于一般做小生意的人，都能有这样的商业道德，因为他们都了解，如果心胸太狭小，只求自惠自利，不管

其他人是否得到利益，生意是做不大的。像有些广告为了促销，赚取个人利益，不断地宣传对顾客的优惠，夸大顾客的利益，说得天花乱坠，结果却是假话连篇，就不符合正命的条件。所以，要真正地考虑到对顾客的利益，才算是正命。

第三，不考虑自己的利益，只考虑是否对众生有利益，虽然自己在健康上、财产上都可能有点损害，但是为了利益众生，仍然愿意把自己的生命、财产奉献给社会、奉献给全世界、奉献给一切的众生，这叫做菩萨业，是大菩萨的行为，当然是正命。



所以，不管是三百六十行，或是三千六百行、三万六千行，行行都可以成为正命，就看你存心如何？方法及目的如何？有些人误以为做一个佛教徒好辛苦，在选择职业的时候限制比一般人多。其实并非如此，佛教徒能做的工作太多了，只要避免会伤害众生的职业，其他的全部都能做。伤害人、伤害众生的职业其实不多，而不伤害众生、不伤害人的职业却相当地多，所以选择的空间还是很宽广的。

就业时另外还有一些考量：譬如工作中的人、事关系能否胜任？自己的志趣如何？因缘是不是允许这样的选择？

有的人非常天真，认为选了一个对自己有益的职业以后，对他人也一定有益，但这却不一定，因为你的职业可能会让其他人蒙受损失，因

此对职业的选择还是需要小心。现在报纸上刊登的征人启事，你必须要先确切了解工作的真实属性，然后再做决定。

我们常说职业没有贵贱，从佛法来看职业确实如此，职业只有职务的大小，没有贵贱高低的差别，凡用自己的手、自己的头脑去工作，任何人的人格都是平等的，职业当然也是平等的。只不过有的人能力比较强，所以职位比较高一点；有的人能力比较差或是福报比较不够，职位因而差一些、低一点。但是职位低并不等于人格低，也并不等于就是不好，只要我们存着正念行正命，对人对己都是有利的。

工作自在语

职业只有职务的大小，没有贵贱高低的差别，凡用自己的手、自己的头脑去工作，任何人的人格都是平等的，职业当然也是平等的。

工作好修行

一般人对修行的认知、想象，大概只停留在打坐、念经、拜佛、闭关、打禅七等行门的修持，这其实只说对了一半。佛法讲的修行是要修正和调整我们身、口、意三种行为，也就是说把我们身体的、语言的、心理的三种行为，修改一下；修正一下，这就是修行。

修行最要紧的就是随时随地保持念头的清净，不要存有坏念头，也不要做坏事、说坏话。它有两个路径，一个是修慧，一个是修福。自己

烦恼的减少或消解，叫做修慧。诵经、拜佛、忏悔、打坐、拜忏等方法，都可以用来反省自己、改善自己内在的观念和习气，以及内在的烦恼，帮助我们增长智慧。

修慧的同时还要修福，就是多帮助其他众生，其他的众生是谁呢？就是跟我们在一起生活、工作，跟我们共处在一个大环境之中的人。但是该如何帮助他们呢？用头脑、体能、时间、财力都可以，帮助人就是一种修行，修的是福报、功德，这种功德可以帮助很多人从贫病苦难之中得到平

安、得到快乐、得到幸福。

如果以这个标准或定义来理解修行，其实我们在工作中就可以修行。有句话说：“身在公门好修行。”为什么一个人在公家机关，或是做政务官的时候，是最好的修行时机？因为这是修善、积福、积德的大好机会，如果在法令上、政策上、执行上的方针能够多动一下脑子、多说一句恰当的话，就能够使千万人得到利益，那就是修行了。

对一般人来说，在自己的工作岗位上认真负责，工作就是工作，不要一边工作一边埋怨、发牢骚，或是一边指桑骂槐很不满意，这样就是敬业、就是修行。反之，如果懈怠草率，做任何事都

觉得懒洋洋的，就不是修行了。这与中国人工作的时候讲求敬业乐群，跟大家在一起的时候讲求同舟共济是相同的。因此，修行的基本观念，就是全心全意地投人。

有一次我在日本，有个信众煮菜给我吃，她说自己是以修行的心煮这道菜，用来供养法师。我听得满心欢喜，我告诉她："这个菜里面，已经具足了诚恳心、菩提心、恭敬心、供养心，这确实是修行。"

我们做任何事时，如果都投以全心的真诚，那就是修行，修行与工作原来就是不相抵触的。当然，我们也可以利用工作之余，做比较专门的、持续的修行，工作中与工作外的修行应该是相辅相成的。

工作自在语

我们做任何事时，如果都投以全心的真诚，那就是修行，修行与工作原来就是不相抵触的。

谈年轻人创业

受到中国人"宁为鸡首，不为牛后"观念的影响，很多年轻人刚出社会就跃跃欲试，想一圆老板梦。其实年轻人毕业后马上创业，无可厚非，像美国的地产大亨川普，早在学校时期便已经开始做生意，投资房地产，后来成为一位非常成功的企业家。他成功的因素除了头脑好，脑筋动得快、看得准之外，运气好也是原因之一，因为当时的环境成熟，能够允许他这样做。所以，如果因缘许可，而且自己的眼光又准确，能够一出社

会就马上创业是非常好的事。

但是要成就事业，一定要有自己的资源。资源通常可以分成三部分：第一，聪明才智，也就是自己的能力；第二，社会关系；第三，资本，而刚出社会的年轻人，既没有社会关系，也没有资本，仅仅靠头脑及冲劲就想闯出一番天下，是比较容易产生问题的，应该更加谨慎。

因此，对大多数的人而言，我想还是应该先从公司基层做起，脚踏实地，慢慢地累积经验及专业知识，直到成为部门的主管，能够独当一面，有足够的能力、人脉及方法来经营一个事业之后，再考虑出来创业，这样会比较恰当。有许多老板就是出身于大公司的管理阶层，他们在专业领域中已有多年的相关经验，并拥有一定的社会关系网络，具备这些基础后，再出来创业，是比较安

全可靠，也是比较踏实的。

创业时，三种资源不一定需要同时具备，有的人或许没有资本，可是他有头脑，也有良好的社会关系，同样可以闯出一番事业；更甚者，有人什么都不会，仅仅凭着一股“初生之犊不畏虎”的勇气就出来创业，也有可能拥有自己的一片天空。

但是这种运气并非人人都有，佛法中强调因果，个人有个人的福报及因缘，这是由个人在无量过去世所做的功德累积而来，部分在这一生结的果。福报大的人，进入社会后就能常常遇到贵人及好的时机，可能其他人怎么做怎么不顺利，换成他却是一帆风顺，处处有贵人相助。不过，这种情形是可遇而不可求的。

所以，如果初出社会的年轻人，没有丰富的

经验、雄厚的财力，而想和朋友合伙，一起投资做生意时，就必须先详加考察这个朋友的能力、信誉是否可靠，一旦所有因素都仔细思量过了，就放手去做。如果还是出了问题，那么也应该释怀，不要难过，那只是自己的福报不够、运气不好，才会不顺利。

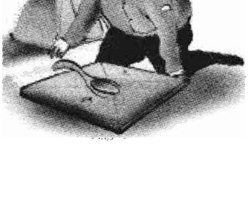
此时重要的是保持心理平静，不要着急，事情已经发生了，着急也无济于事。再者，要打起精神面对问题，也许公司倒闭，让你不但血本无归，还背负了一大笔债务，那么就要负起责任，想办法偿还之后，继续努力，重新来过，一方面汲取经验，一方面注意时机。经验和时机的累积相加，再配合自己的福报，事业一定会成功。

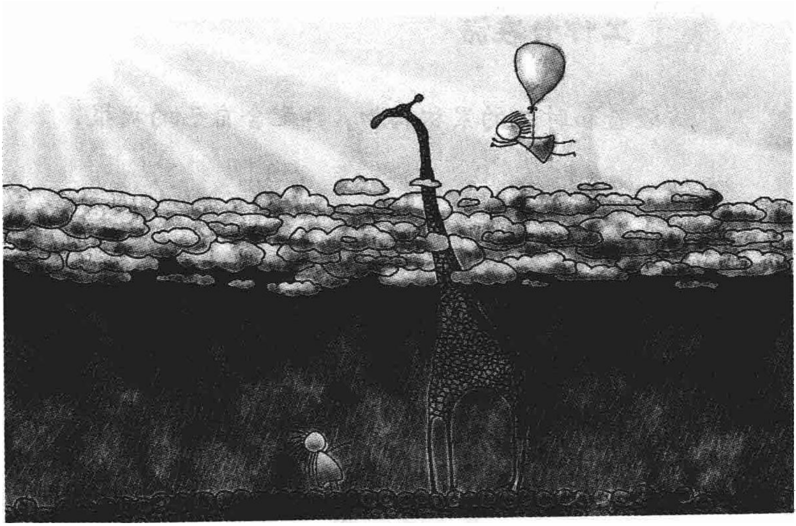
但是如果你每次投资、创业都失败，做得很辛苦又赚不到钱，不但赚不到钱还赔钱的话，那

么就不要老是想自己当老板，还是安安分分地找份工作，拿固定的薪水吧！能够有一个安定的生活也就足够了。

工作自在语

经验和时机的累积相加，再配合自己的福报，事业一定会成功。





工作不只是保住饭碗

什么是现代人应该有的正确、健康的职业道德观念呢？时下有些年轻人，只把职业当成谋生的饭碗，在这种观念的影响下，每当有额外工作时，有些人可能会这么想："反正我现在饭也够吃了，衣服也够穿了，房子也有得住，大不了比别人吃差一点、穿差一点、住差一点，而我也不指望这一辈子能发什么大财，干脆休息算了。"因此要他加班，他不愿意；能够少做一点工作，他就尽量少做；逮到休息的机会，他绝不放弃。

另外，有些人则是从十几、二十几岁开始工作，工作二十到二十五年之后，不过四十来岁就退休了。拿了退休金以后，过起退休生活，开始养老。因为他已经心满意足，觉得钱已经赚得够多，生活还过得去，要那么多钱做什么？工作对他而言，只是为了谋生，既然发不了大财，想升迁也升不上去，就干脆提早退休好了。这种心态，也不是健康的工作观念。

对一个学佛的人而言，工作不仅仅是为了赚取生活费用，也不是为了追求名利，或是希望得到他人的赞叹、嘉奖。工作就是工作，工作本身就是自我生命的责任及权利，也正是生命的意义、价值所在。只要活着一天，就要工作一天，否则，这个人活在世界上就跟毛毛虫一样，不像个人了。

每个人都有他存在的特殊意义，那就是一种

努力奉献他人的精神。我常常鼓励许多年届中年的在家居士，如果物质生活已经没有困难，应该利用多余的时间，投身各种公益慈善、社会福利事业的义务工作。付出自己的时间和精力，所得到的是身体及心理的健康；因为在做义工时，我们不忮不求，不为了得到什么，只是单纯地奉献自己。想想看，有那么多人因为你做义工而得到好处、得到帮助，这是多么有价值而令人欢喜的事！

正在工作岗位上努力的人，也应该建立这种观念，不管有没有升迁机会，不管薪水有没有增加、调整，为了自己的身心健康，以及为了服务社会，我们都应该奉献一己之力，尽心工作。奉献不能以薪水多寡来衡量，这一份薪水只是工作所得到的一部分回馈，代表的是人家对我们的感

谢，工作的代价绝不能以一小时几块钱来计算的。

工作的目的只是为了奉献、为了服务，如果能以这种心态来从事任何一项工作，一定可以全心投入、全力以赴，会很欢喜乐意地把每一件来到手上的工作都做得很好！

工作自在语

工作就是工作，工作本身就是自我生命的责任及权利，也正是生命的意义、价值所在。

如何面对中年失业？

最近几年来，失业率逐年上升，很多人都说与经济不景气有关。其实，人力需求减少的因素很多，不一定是因为公司经营不善，有些是由于公司转型，从劳力密集的工厂转型为自动化生产的方式。此外，台湾近年来，有很多行业都进行转投资，把公司的重心迁移到国外或是中国大陆，再加上引进外劳，因此造成本地人力需求减少，类似这种情形，还在继续恶化当中。

个人一旦面临失业或减薪，心理与生活的双

重压力接踵而来，这时候我们应该如何平衡自己的身心？如何维持家庭生活呢？压力主要不是来自经济上的问题，而是心理上很难平衡。试想被解雇或是被迫提早退休后，即使再度就业，想要得到比原来更高的职位，或是保持像原来职务那样的地位和薪水，可能不容易，这时心理的调适就相当重要。

事实上，遇到失业这种事时，徒然难过是没有用的，只有接受既成的事实，才可能进而调整自己的心态：只要还能够活下去，好好地过日子，也就心满意足了。今天这个世界，大概找不到人类无法存活的社会环境，特别是台湾社会，只要勤勉便有工作。不管是什么样的工作，以你的劳力、头脑以及技术来换取生活费、维持生活，不要太在意过去、现在的差别。

如果孩子都已经长大成人，经济上不再那么窘迫，家庭生活需求也不用愁了，这时对就业的第二春显得意兴阑珊，那么，还有另外一件事情可以考虑去做，那就是做义工。

做义工就是到非营利事业机构去做义务的工作，譬如我们法鼓山就需要各式各样的义工来服务。义工在这里可分为两种。一种是专职义工，全天候、全时间的服务，像普通工作者一样上下班，一样负责某一部分或是某一个项目的工作，和一般公司机关的受薪人员没有什么两样，所不同的只是不领薪水。另外一种是在一个月、一星期之中拨出几天，或是一天之

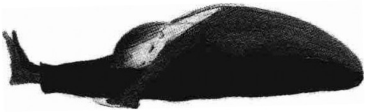
中来工作几个小时，同样是义务性质、发心奉献、不领薪水的。法鼓山体系需要很多这样的义工，我们很高兴、很感恩，目前已经有不少人参与。

许多人在退休后整天无所事事，日子过得百无聊赖，觉得自己好像是个废物、没有用，感到失去生命的意义及价值；做义工，能够使人保持身体健康，觉得自己对社会还是很有贡献，会很有成就感，生活过得非常充实、非常有意义，特别是心态上，做义工要比受薪的感觉更愉快。

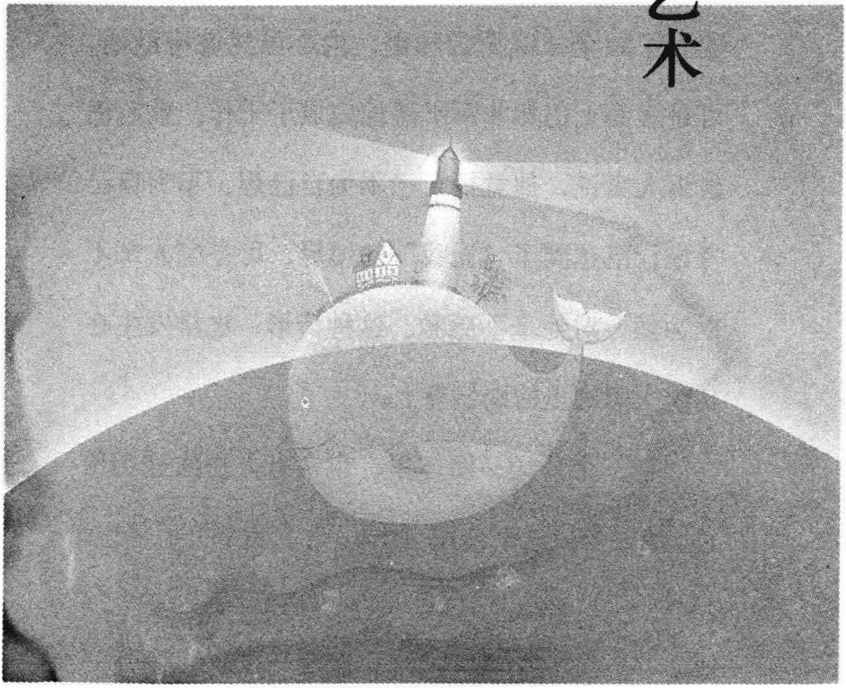
所以，我鼓励中年失业的人，不要轻易沮丧绝望，如果仍然需要工作，那么便去找一份工作，只要足够维持生活就可以了；如果不需要工作收入，可以选择到法鼓山，或是其他非营利事业单位做义工，生活还是可以经营得相当精彩。

工作自在语

做义工，能够使人保持身体健康，觉得自己对社会还是很有贡献，会很有成就感。



第二篇　做事的艺术



委曲求全算不算无我？

我有一个朋友，某天受到家人的一致指责，他为了顾全家庭里的和谐，内心虽然波涛汹涌，可是表面上仍然非常平静地完成了工作。事后他告诉大家说，他觉得自己不为自己想、不为自己考虑，已达到了“无我”的境界，可是家人却不以为然，对他毫不感激。这种情形，也常发生在传统大家庭里的媳妇身上。

在一个公司、团体里，也常有人扮演这类角色，他很爱护这个公司、团体，为了整个公司着想，

他会牺牲小我，完成大我。所谓牺牲也就是委屈自己，成全大众。

这些人都认为如果自己受委屈而能使得整个家庭，或整个团体、公司能够平安、和谐，这样的牺牲终究还是值得的，并且也是一种无我的表现。但是委曲求全就一定好吗？委曲求全就一定是无我吗？如果委屈而不能使得大家和谐，那么这个委屈是不必要的。如果自己委屈一点、姿势低一点、吃亏一点，也就是付出多一些，大家因此能够觉得很快乐，那么这个人就会得到赞叹。

然而这样并不算是无我。无我并不在于外在

的看法，虽然这个人很好，可以为了全体委屈自己，这种不为私利而只为公益着想，应该说是为大我而放弃小我，是不在乎自己的小我而成就大我，但这还不叫作无我。

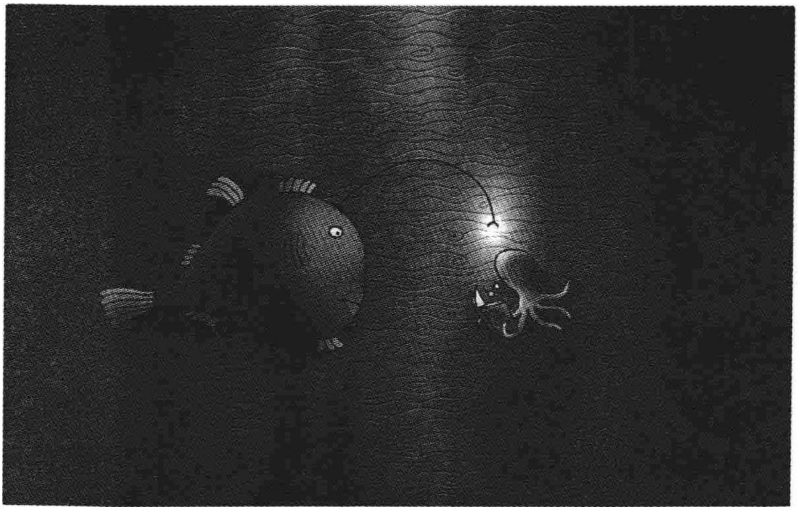
还有一种委曲求全，其实是有自己的打算，也就是有目的、有企图的，所谓“媳妇熬成婆”，之后就开始有自己的权力了。还在做媳妇的时候，是“人在屋檐下，不敢不低头”，但知道低这个头是值得的，因为过了几年，老人家过世了，小

姑也会嫁人，自己渐渐就会成为家庭里的负责人。这样做没有什么不好，但不能算是无我，而且这个“小我”还满坚固的。

以上这两者都不是无我，一个只是有一点点大我，另外一个是有企图、有期待的，根本还是个“我”，家庭里有这样的人并没有什么不好，至少他识大体，但还不到无我的境界。

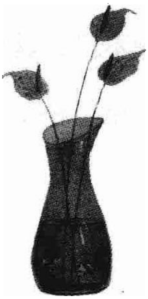
另外还有一种人，认为无我就是什么都无所谓，其实那是一种不认真的想法，这种人很可能眼高手低，用一种有我没我都没关系的态度，来掩饰自己的缺点，这样当然也不是真正的无我。

佛法讲的“无我”是自我消融，完全没有考虑到自己的问题，也没有考虑到外在环境是不是对我有什么样的赞叹、荣誉、肯定，完全不考虑“我”的立场，就只是无怨无悔地无条件付出，这种做事时认真投入，事后却如船过水无痕般的态度，才是无我的境界。



工作自在语

做事时认真投入，事后却如船过水无痕般的态度，才是无我的境界。



忙得快乐，累得欢喜

我常勉励人："忙、忙、忙，忙得好快乐；累、累、累，累得很欢喜。"然而，因为大部分的人都不知道是为什么而忙，也不知道为何而累，所以往往在繁忙当中，就会感受到心理压力，疲累的时候，便觉得烦躁不已，累得无聊、忙得苦恼，反而成了"忙、忙、忙，忙得要死；累、累、累，累得要命。"

当我们能够体验到时间宝贵、生命有限，知道的太少，需要增进的太多时，我们就会好好运

用这个有限的生命，来做无限的功德。生命的确有限，我也常感觉不久前才是个小小孩，一转眼间就老了。现在每当有人问我多大年纪，我就告诉他们："快了，快了！"所谓'快了'，就是快要死了。我现在快八十岁了，什么时候会走我不知道，但我相信人生不会再有另一个五十岁、六十岁。

佛经里有这么一个偈子："是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？"译成白话就是："今天一天又过去了，我们的生命也随着减少，就像是鱼在浅水池塘里，随时随地都准备面对死亡，还有什么好快乐的？"正因为生命是如此有限，就是想多活一点也由不得自己，因此才要好好地运用，不断地充实我们的智慧、充实我们的福德。

佛教徒相信这一生是从过去生来的，而且这

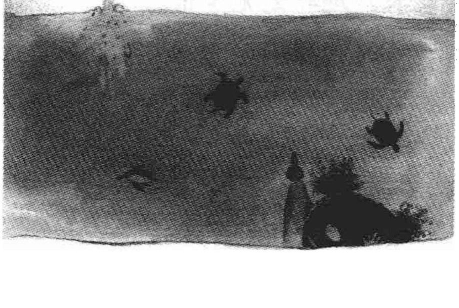
一生结束之后，还有未来的生命。我们这一生已经够麻烦、够辛苦的，既然好不容易生而为人，那么就应该善加把握，多做功德，储蓄智慧和福德的财产，以求未来会比现在更好。

这就好像告诉我们，要趁年轻的时候，努力工作，多赚钱多储蓄，才能有养老的本钱，老本愈多，年老的时候就愈有保障。所以，我们必须充分利用时间，奉献自己、帮助他人、服务他人、照顾他人、关怀社会。我常说："忙人时间最多，勤劳健康最好。"忙碌的人因为珍惜时间，就会善用时间，反而会有时间。一个勤劳的人，身体健康一定良好。若希望自己活得健康快乐，就应该忙，希望在人生过程中，多储蓄福德和智慧，更需要忙。

虽然有时看起来好像不是为了自己而忙，即

所谓“为谁辛苦,为谁忙”。乍看好像忙得很冤枉、很不值得，彷佛是白忙一场。以佛教的观念来说，这种想法并不正确，我们的观念是：忙是为自己忙。即使你的这一生在他人眼中看来什么也没得到，但还是得到了功德，这是智慧以及福德的功德，在忙于工作的过程中，本身也得到了成长，绝非毫无价值。

有了这种观念，忙碌的人会忙得很快乐、累得很欢喜，就像是种田的农夫，感谢有田地可种，工作的人也会感恩有这个机会、这种因缘让他忙、



让他累。

如果钱已经够用了，拥有汽车洋房，物质不虞匮乏，一切都顺心如意，不妨到法鼓山来做义工，整理环境、做接待、做关怀，你一定会享受到“忙、忙、忙，忙得好快乐；累、累、累，累得很欢喜”的滋味。

工作自在语

忙是为自己忙。即使你的这一生在他人眼中看来什么也没得到，但还是得到了功德，这是智慧以及福德的功德，在忙于工作的过程中，本身也得到了成长，绝非毫无价值。

跟压力说再见

我们做事情要有效率，但并不是急着追求效率，面对工作的态度是“要赶不要急”。在可利用的时间之内，衡量自己的能力，能做多少就做多少。以这种心情来处理事情，就不会有太大的负担，因为着急没有用，忧虑、担心、恐惧不仅无济于事，反而给自己造成更大的压力。

赶时间时，常会使我们的肌肉和心情紧张，要练习放松心情，学习“把生活当成趣味的工作，把工作当做趣味的生活”，享受工作、享受生活，

感觉这是一件非常愉快的事，在心情上自然会比较放松，就不会紧张，也就没有压力了。

此外，对自我设定的标准太高，也会让自己感受到压力，要学习如何放松地面对，踏实地完成。例如，也常常有人要求我在期限内完成某项工作，但我不会觉得那是压力，而视为对自我的期许，所以什么时候做、如何完成，都是我个人的事，是自己可以控制的；我也不担心是不是做不完，因为担心是多余的。就像火车沿着轨道前进，如果以一定的速度前进，一定可以到达目的地，如果突然有辆卡车误闯平交道，撞上了火车，那么这是意外，是没办法的事。所以事先担心也没有用，就因为不担心，也就能够事事安心了。

如何纾解工作的压力，重要的是，事前要有计画，对自我的能力，也要有自知之明，不要打

肿脸充胖子。如果自己的能力不够，知识学养不足，却有过高的自我期许，承接无法完成的工作，这就自讨苦吃了。譬如说，我很希望做个一百分的法师，但是自己的能力只有六十分，即使尽心尽力去做，结果可能还是不及格，那也没关系，因为这不是我要不要做的问题，而是我做不到。所以，适宜的自我期许是一件好事，这种压力会促使我们有更好的表现，但是假使能力不够，完成不了，也不要强求或自责。

明白了这些道理后，就应该会减少很多压力。可是人性本来就容易患得患失，就怕失败、怕赶不上进度、怕明天会发生不可预知的事情，因此没有安全感，心也无法安定。事实上，在世间，

我们不能操控的事情实在太多了，例如，命运往往是无法掌控的，连下一步会发生什么事都不知道，更不用说明天了。所以，不要为未知的事情担心，放下妄想和忧心，专注于正在做的事情，只要尽力而为，试着把事情做好，相信一定可以减轻压力。

如果压力产生了又该如何呢？这时候应该先把事情摆在一旁，放松头脑及身体，休息一下，否则愈急、愈忙，压力就愈重。如果碰到事情是没办法等、无法放下的，就应该试着改变想法，譬如说，忙得天翻地覆时，可以试着逆向思考："我从来没有这么忙过呢！这倒是一个全新的经验，挺好玩的，忙得很有意思。"

仅仅是观念的改变，有时就可以使心情焕然一新，用不同的角度来欣赏工作中的忙碌，其实

就可以跟压力说再见。

工作自在语

忙得天翻地覆时，可以试着逆向思考："我从来没有这么忙过呢！这倒是一个全新的经验，挺好玩的，忙得很有意思。"

工作要赶不要急

我常说："工作要赶而不急"，就是工作要有效率，虽然速度要快、进度要赶，但是工作的态度及心情不能着急。有人看到这句话，觉得是我在唱高调，认为这是无法做到的事。其实只要有心尝试，经常练习把心情转化得非常平顺、愉快、缓和、不紧张，这是可以做到的。

当然，放轻松并非游手好闲、无所事事。生活当然要有目标，工作也要有计画，而且要有实现的决心。人既然需要生活，就一定有许多工作

项目等着去完成，何况，人之所以为人，一定要确立生活的目标与计画，要有所谓的生涯规划。

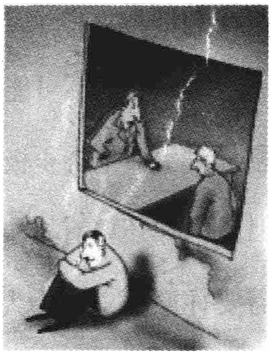
人生的责任有很多，在人与人、人与社会、人与自然的关系中，都有很多的责任要担负，需要做的事情也就相对增多。每天除了固定的功课及工作行程，也就是除了应该做的经常性工作之外，一定会有很多其他临时发生的事情，分割你原有的时间。因为一般人不可能像鲁滨逊一样，孤独地生活在海岛上，即使是一个人漂流在孤岛，也有他独特的生活方式，有他要面对的问题。

所以，人不可能离开工作，而且愈是有理想，愈是对生活抱持积极态度的人，工作愈是做不完。但是，你还要有本事活得很愉快，否则，这个人需要你照顾、那个人需要你关怀；这件事要马上

处理、那件事也要在时限之内完成，你就会手忙脚乱，过得非常紧张。

我们可以选择不要被工作驱使，做任何事情前都要分出轻重缓急、大小内外，先处理好近的、急的、重要的，然后再做其他的事情。虽然目标要远大，可是开始动手的时候，要由近处、小处着手，想要把千头万绪在同一个时间内理清，这只是贪念罢了。

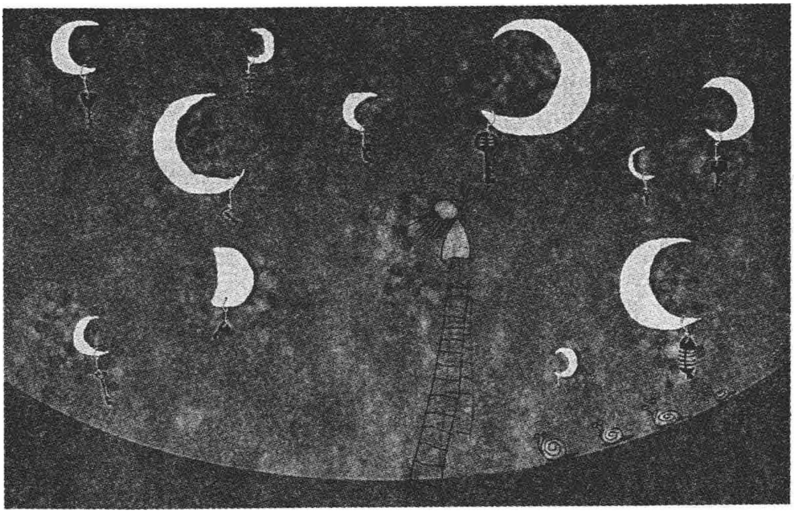
以读书为例，我每天要读的书很多，除了佛学的书之外，古代的书、现代的书、中文、外文，要看的实在太多了，这辈子大概是读不完了，怎么办呢？急着要看，马上非看不可的，我就先看，看的方法也有不同，有的只



是走马看花看过一遍，有的就必须要详细地看，要视情况调整。

吃东西的时候也是一样，看到好吃的东西，大部分的人会想要每样都尝一下，这时就要有自制能力，看一看，想一想，哪一样东西最适合我们吃的就先吃，哪一样东西只是想吃，但不一定需要吃，就暂时不吃，如此一来，心情就缓和下来了。

一个人只有两个眼睛、两个耳朵、两只手、两只脚，想要同时完成许多工作是不可能的，因此，一定要按部就班，有次序地安排好、计划好，一样一样地完成，如果能够这么做，你的心里就不会着急，工作速度一定很快，却又能保持从容不迫的心情。



工作自在语

我们可以选择不要被工作驱使，做任何事情前都要分出轻重缓急、大小内外，先处理好近的、急的、重要的，然后再做其他的事情。

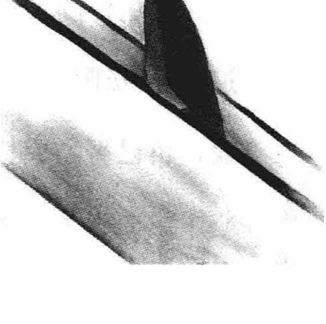
工作与心安

有些人在平常时候，心还可以比较安定，但是只要到了工作场所，心就开始不安了。在工作环境里之所以心不安，可能是你根本不喜欢那份工作，也可能工作太繁重，或同事带给你困扰、你那天心情不好，也可能早上起来有点感冒受凉，到办公室后昏昏沉沉的，可能的原因很多，若能找出症结，问题就比较好处理。

如果是上班前刚跟先生吵了架，这就很容易解决，只要想：既然现在先生不在这里，不需要

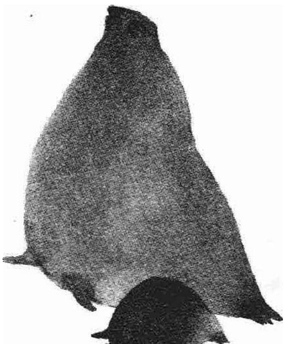
把家里的压力带到办公室来。如果是感冒引起心浮气躁，头脑、胃都不舒服，眼涩背疼，整体表现很差，这时候更不必难过，要知道身体不好时本来就是会这样，不必勉强，可以念阿弥陀佛圣号来安定身心，或是心平气和地告诉自己：我现在感冒不舒服，只要尽心尽力就好，接受身体不舒服的现况，心情也就不会那么不安了。

如果原因是跟同事发生不愉快，你就想：他大概身体不舒服吧！也许今天跟家人发生了不愉快，或是他有心事，也可能是工作得不很顺利，



所以给我脸色看；或是这个人性格一向如此，只要碰到他，就令人不舒服。明白这是客观环境的问题，不是我的问题，心里还会不安吗？

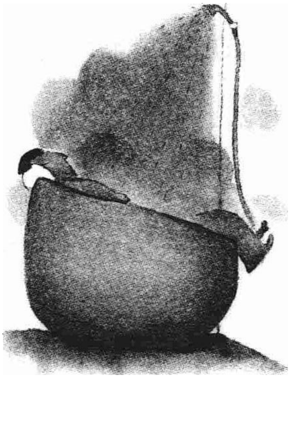
其实，工作里很多的压力主要来自对彼此的“要求”，我们要求别人，给别人造成压力，别人也要求我们，对我们构成压力。另一个原因就是“比较”的心态，同事之间的比较以及企业之间的竞争。如果团队不能表现得特别好，在激烈的竞争里就可能会落败。我们经常看到不景气时，很多企业面临生存的挣扎，竞争压力非常大。



在这样的工作场域，如何追求心安呢？一个是尽其在我，自己努力成长，要非常用心了解、熟悉整个工作环境和

内容，然后才能熟能生巧。与他人相处也一样，别人不了解你，你就去了解对方。若自己是老板，更要明白商场就像战场，情况瞬息万变，接受商场中的无常。

我们心里随时准备迎接挑战也迎接挫折，并且随时迎接成长。挫折和成长是相辅相成的，挑战不一定是坏事，挫折也不一定不好，即使连连受到挫折，也不要认为是负面的事，它换取了经验，也等于是缴了学费。如果汲取经验之后还是没有办法解决问题，只好接受自己的因缘福德不足的事实。



看到别人有机会，但是当自己跟上去的时候，机会就没有了；跟人家打

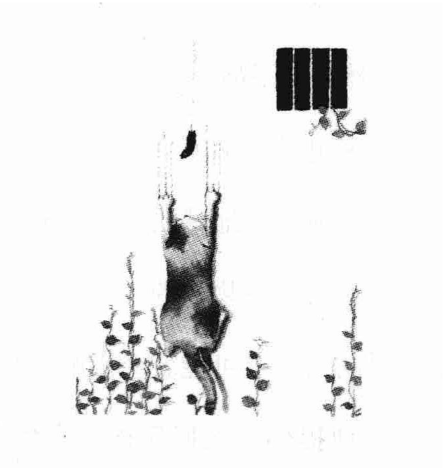
球时，还在想这个球我要不要接？结果球一下子就被别人接走了。面对这种情形，有的人就怪自己笨，手脚、头脑反应慢。若是先天如此，那就考虑改行，改行就是找新的路走，尝试换一个位置、岗位。然而有的人却不管青红皂白，只顾一头闯进去，闯得头破血流、拼得你死我活，到最后不成功便成仁，这种只进不退的鲁莽脾气，真是愚痴。

所以，我们要了解自己的才能，知道自己所处的因缘、时间、环境，是不是我应该做、能够做的？能够清楚自己、了解自己，也就是了解因缘，便能在工作中安心。

工作自在语

了解自己的才能，知道自己所处的因缘、时

间、环境，是不是我应该做、能够做的？能够清楚自己、了解自己，也就是了解因缘，便能在工作中安心。



人该懒散还是精进？

很多人认为现代人之所以心里不安，是因为生活太紧张，同时物质欲望太高，以致于每天忙碌追求、身心劳顿。长期生活在这种物欲和紧张当中，心灵当然难以平静。

英国文学家也是哲学家罗素，曾提出“懒散论”加以对治。他认为地球的资源是有限的，如果人们太勤劳、太追逐物欲的享受，当我们把这些资源都用尽的话，很可能就会影响到后代子孙的生活。所以他提倡：人们应该稍微懒散一点、

简单一点，更加重视精神的享受，人生才会过得好一点。

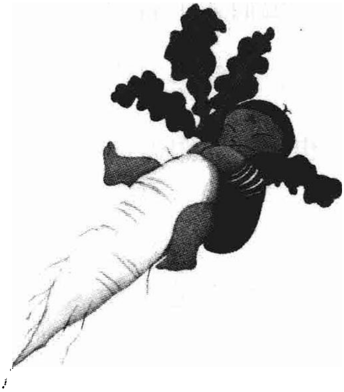
佛法则是勉励人要精进，但是也强调人生就像琴弦一样，不能太紧也不能太松，太紧声音太刚不好听，而且可能一弹就断；却也不能太松，太松就弹不出声音，所以要调得恰到好处，不柔、不刚、不紧、不松，持之以恒，这就是佛教“调琴论”所说的精进。

人生也是一样，罗素的“懒散论”，应该是用于那些有工作狂倾向的人身上，他们为了名利地位而拼命追求不停，永远不满足、生活得很痛苦，这样的人实在是自己痛苦，也让别人跟着痛苦。

从资源消耗的角度来讲，我并不认为是因为人们的努力，才使得地球资源愈来愈少，而是因

为人们不知道怎样运用资源，为了自己生活上的便利或生活享受，就任意破坏自然、伤害自然。

人的生活不能太紧张，我在带领禅修的时候，一定是先教放松身心，身心放松之后，做任何事都可以不慌不忙而循序渐进。但我倒并不一定赞成“懒散论”，我赞成的是人要有点时间悠闲，适度地放松，像“悠然见南山”这种心情就很好。但这并不是一天到晚睡觉不做事，而是偶尔欣赏南山的风光，然而日出而作、日落而息的耕作生



活，还是照常进行，并没有懒散，这是过去田园生活的享受。

现在的都市人，也同样需要调剂自己的生活。所谓的调剂，就是当工作告一段

落的时候，必须转换一下，不要同一个工作一直勉强做下去。我经常提醒大家反省："可不可以不要每天赚钱？是不是也可以有一天、两天做一些不为钱、不为名的事？"虽然身体一样在劳动，但是心境不一样，感受也不一样，这就是生活的调剂。

法鼓山的团体有上万位义工不断地在付出，利用他们的假期、生活的空闲来奉献，做得很愉快，同样是日以继夜，可是跟平常为了赚钱、追求名利的心情完全不一样。所以心情的调适，能使得一个人的观念或是感受完全转变，这不是靠懒散来做调剂的。

转换工作环境，或是换一种心情，调剂一下自己的身心，不一定要懒散，同样可以获得身心休息的效果。这种不紧不松的态度，才是恰到好

处的生活。

工作自在活

转换工作环境，或是换一种心情，调剂一下自己的身心，不一定要懒散，同样可以获得身心休息的效果。这种不紧不松的态度，才是恰到好处的生活。

工作与休闲

近年来有些提倡重视休闲生活的人士认为，不要因过度认真、全神贯注于工作，就像在用生命去换取金钱，因而失掉了身心的平安。我们确实在社会上看到有两种人，一种是贪得无厌，希望追求成功再成功，希望赚钱再赚钱，欲望无限扩大着；一种则是对工作没有企图心、上进心，只重视自己的生活。

但我们要试着厘清，有的人得少为足，有的人知足常乐，这两者是不一样的。得少为足是得

到一点点就以为已经够了，知足常乐是多也知足少也知足，能多得很好，少得一点也很好，不要让自己痛苦，也不让他人受到损害，这就叫知足常乐，而不是得少为足。

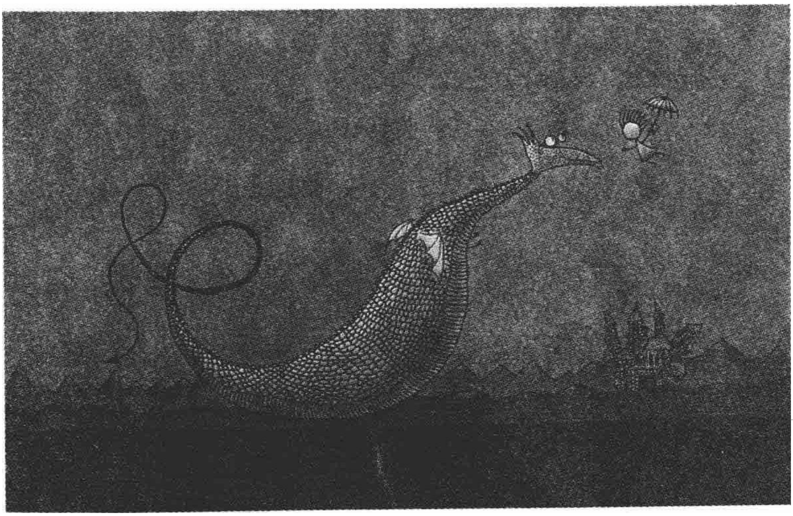
得少为足是不求上进，譬如今天看了一本工作专业的书，看完以后就完全不看其他的书了，这样是不行的，因为有的书可以看快一点，有的书要看慢一点，不能说看一本就够了，透过阅读增长工作上的专业知识和能力是永无止境的。

一个人如果拼命赚钱，不择手段地追求成功与财富而没有限度，一心一意只希望能够变成地方上的首富、区域性的首富、国家的首富、世界的首富，这样欲望就没有止境了。追求这样的梦想是很痛苦的，也会非常紧张，因为得到以后又怕失去，失去后又想把它抓回来，有点像是赌徒，

希望把人家口袋里的钱全部变成自己的，输了希望能赢，赢了希望再赢，永远不满足。

想要获得愉快的生活，必须要能够懂得知足，这样就能知足常乐。而我们也要知道如何适度地享受悠闲，每天要有适度的空间，让头脑能够休息放松。

有些人头脑休息，但是身体还是可以运动，不过如果是身体休息、头脑没有休息，那就不算是休闲了，必须要放松头脑，让脑神经休息、身体神经休息。譬如喝茶时享受那种淡淡的轻松气氛，或者和朋友天南地北不需要花太多心思地谈谈天，让头脑、身体都放松。

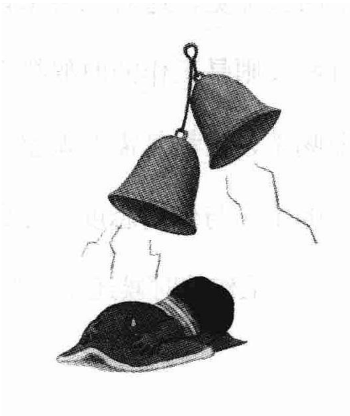


休闲也并不等于睡觉，西方人喜欢去咖啡座，他们不是在那里睡觉，而是在享受那份悠闲，这时候头脑是轻松的，身体并不是在睡觉，所以这不是偷懒，而是在调整自己的身心步调。

中国人也有一些人喜欢附庸风雅，常常坐在茶馆里喝茶，一喝就好几个小时。悠闲要恰到好处，长时间泡在茶馆里，那就是无聊了。中国大陆过去有些人习惯提着鸟笼，整天就是白天遛鸟、泡茶馆，晚上回去睡觉，这对社会来讲，其实是很浪费的。有些人则是工作的时候拼命工作，喝茶的时候拼命喝茶，这都是需要调整的。我们应当学习有些人的工作与休闲态度，亦即可以悠悠闲闲地生活，但是工作的时候还是很努力地工作。

工作自在语

想要获得愉快的生活，必须要能够懂得知足，这样就能知足常乐。



争取时间，活在当下

在竞争激烈、分秒必争的压力下，时间对现代人的重要性相对提升。但在不稳定的环境中，突发情况日益增多，受到内在和外在因素的相互干扰，时间被分割得支离破碎，无形中，使我们感受到更大的压力。

现代人的生活和二三百年前大不相同，过去的人头脑单纯，读书人满脑子四书五经、古代历史，其他人顶多知道一些当地的小事情，能活上几十年，他们就觉得相当长了。但是对现代人来

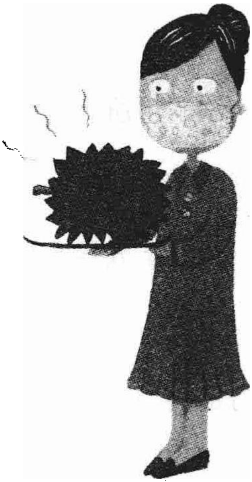
说，总觉得时间太短，因为现在传播媒介多样化，经由报纸、电视广播、网路等媒体，全球每天发生大大小小的事情，我们都能在最短的时间内获知，成为我们知识和资讯的一部分，新事物不断增多，现象层出不穷，永远看不完、学不完，感觉上环境愈来愈小，接触的层面愈来愈复杂，时间却永远不够支配。

此外，资讯爆炸的结果，使我们的头脑充斥着各式各样的人、事、物，令人应接不暇。本来知识愈丰富，观察力愈敏锐，应该更能够做出正确的判断，其实不然，这些

不相干的资讯，在思考与行动时，反而成为干

扰，导致犹豫困惑，不知该如何决定，如此一来，又浪费许多宝贵的时间。尤其是处理切身问题时，例如职业的选择，乃至于交往对象等，常常是当局者迷，很难做出适当的选择，在时间紧迫的情况下，反而仓促下决定，抱着碰运气试试看的心态。

所以，在时间的运用上我们有许多功课要学习，几乎每一个人都是忙人，即使是没有工作的人也有日常的琐事要忙，每个人不但身体忙，头脑也忙得不可开交，时间当然不够用。



我曾经提出一种理念："忙人时间最多"，也就是说，我们尽量在有限的时间内，

恰到好处地运用，而不浪费时间。即使从早到晚必须分秒必争，也要争得恰到好处。

譬如遇到塞车时，车子陷在车阵中动弹不得，要怎么争取时间呢？这时候，你还有头脑的空间可以争取，反正已经困在车阵中了，焦急也没有用，正好利用这个时间好好放松身体，让头脑得到充分的休息。有些人缺乏这种观念，不但心里着急，更糟糕的是怒气冲冲影响情绪，这是何苦呢？既然连塞车的时间也可以好好运用，我们更应该利用所有能够运用的时间，即使是在最忙碌的时候。

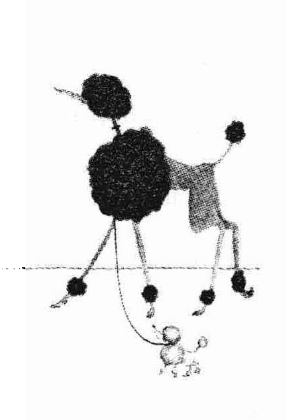
禅法教导我们要活在当下、承担责任，这可以说是时间管理的另一种诠释，“当下”就是最好的时段，保持头脑清楚，好好地欣赏它、享受它、运用它，这是最合算的。也就是说，吃饭的

时候专心吃饭，不要胡思乱想；看书的时候，脑海里就不要围绕着连续剧情节打转；与别人谈话，要注意对方在说些什么，不要分心想着刚刚看过的电影，否则同样的话讲了两遍，你还听不清楚，要求他再重复一遍，不但浪费彼此的时间，也是对人不尊重、不礼貌。

尽管要争取时间、活在当下，还是要找出时间休息，否则身体会负荷不了。唯有如此，我们才会觉得有充分的时间，而且还能活得很精彩、很有意义。

工作自在语

禅法教导我们要活在当下、承担责任，这可以说是时间管理的另一种诠释，“当下”就是最好的时段，保持头脑清楚，好好地欣赏它、享受它、运用它，这是最合算的。



尽心、尽力、尽可能学习

每一个人都需要工作，即使是才刚刚懂事的儿童也不例外，许多有教养观念的父母都会训练儿童工作，这种精神很值得提倡，蚂蚁、蜜蜂尚且勤奋工作，更何况是人呢?

因此人在还没有老到身体不能动之前，一定要有事情做，即使没有工作、不为自己、不为赚钱，也应该利用时间来做义工，服务社会大众。有些人在退休后，突然之间失去生活重心，健康也跟着亮起红灯，百病丛生、万念俱灰，工作对人身

心健康的重要性由此可知。

工作就是活动！要动才能活，活了才能够动，但是这个动不是轻举妄动，而是有一定的规则、目标和方向的动。很多人工作起来杂乱无章，把原本简单的事情变得繁杂不堪；有智慧的人做事有条不紊，能够抽丝剥茧，把原本困难的事情处理得清清楚楚。事情本来就有本末始终、轻重缓急，如果能够掌握得宜，就可以处事自在了。

不过，每个人的体能、智能都不尽相同，即使亲如兄弟姊妹也是如此，不同的体能、智能，就有不同的学习能力及工作效率。不要和更优秀的人比较，比较是一种不好的心态，比输了，会让人垂头丧气，失

去自信心；比胜了，又会让人志得意满，不但伤人而且伤己。

以平常心来工作，是较正确的态度，在此有三个观念，可以帮助我们以平常心做事，这三个观念就是：尽心、尽力、尽可能学习。

无论从事何种工作，都要尽心尽力，遇到力有未逮的时候，就要尽可能地学习，不要做无谓的比较。学习是永无止境的，好还可以更好，反过来说，差也是没有极限的，不注意的话，差的还会更差。所以我们要尽心、尽力、尽可能学习，这就是以平常心来工作。

有些人是为了报酬、名位而工作，这种观念并不全然正确。当然，我们都需要薪水来维持生活，但这不是工作的主要目的。工作，应该是为了尽一份对社会的责任，以互助合作的方式在工

作岗位上，奉献出自己的才能、体力，所以不一定是为了薪水，而是为了工作而工作，这就是敬业精神。

此外，嫉妒也是要不得的错误心态！自己能够升官是好事，如果升迁的是别人，也没有关系，因为位子只有一个，也许是他正好需要这个成长磨炼的机会，所以他升职了，我们应该感同身受，以随喜的心恭喜对方，并反省自己是否不够努力，并继续尽心尽力做好本分的工作。

还有一些人常犯挑剔工作的毛病，我们依照自己的能力及兴趣，以当前找得到的工作来做选择，即使找不到理想中的职业，也应该骑在马上找马，不管职务大小，有一份工作就有一份保障，当你有好因缘和好机会时，把握时机换个更合乎自己理想和志趣的工作，也未尝不可。

总之，工作上不要和他人比较，但是一定要尽心尽力，不懂的要尽可能学习，这就是工作应有的正确心态，也就是做事的艺术，与时间赛跑的现代人，更应该懂得这种处事自在的方法。

工作自在语

工作上不要和他人比较，但是一定要尽心尽力，不懂的要尽可能学习，这就是工作应有的正确心态，也就是做事的艺术。

工作安全与身心安稳

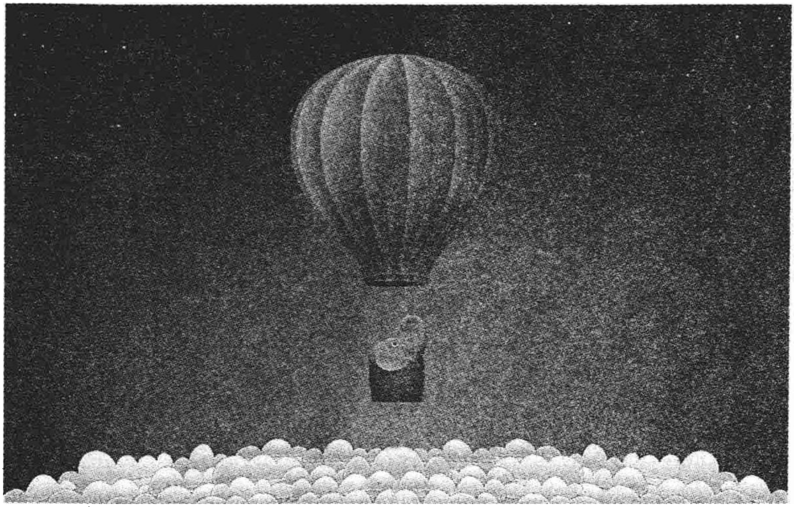
台湾的公共意外和工作意外非常多，报纸上经常见到意外发生的消息，所造成的人命和财物损失令人惋惜。

所谓意外，就是没有想到、没有考虑到的事突然发生了。其实，只要有动作，就可能有意外，任何一个心慌意乱的失误都可以导致意外。如果我们平时不那么慌慌张张，保持心平气和，头脑比较清楚一点，发生意外的可能性也会相对减少。

不过，有些状况并不是工作者个人所能掌控

的，其中牵涉到整体工程的问题。譬如说一个总负责人，必须负责整个工程或是这个工作环境的安全，他一定要先考虑到大众的安全，才能够未雨绸缪，不让任何意外发生。所以，公共安全一定是先做整体安全制度规画，然后才有局部安全设施防范，最后才是个人安全保障，想完全靠个人来维持安全是很困难的。

以法鼓山为例，我们的工地因为一直很注重公共安全设施，从建设到完成都没有发生过意外。我们首先要求厂商，不仅要做好工作时的安全设施，还要在事前考量各项安全上的顾虑。安全设施严谨地做好之后，还要要求工作人员一定要在安全的系数下工作，也就是说如果基于种种判断，认为安全上可能有问题，就绝对不能进行。这样一层一层、从上到下的周密要求都做到了之后，



还需要办理保险，因为投保是安全的最后保障。

另外，在法鼓山服务的人，我们还间接或直接使他们感受到佛法的气息以及信仰的重要，并试着和他们分享法鼓山的精神和理念。在佛法的理念之下工作，虽然一样非常地勤奋劳苦，也常常会赶工，但是心情是愉快的。因为有一股信仰在支持，就算要加班，心情还是欢喜的，在欢喜和心甘情愿的情形下从事工作，必然是比较安全的。

如果只知埋头苦干，没有共同的理念或大方向，工作一忙的时候，内心就不那么踏实、不那么舒服，安全系数也会降低许多。很多意外就是因为心浮气躁所产生的，如果能够心平气和，就可以按部就班，不但做事品质会比较好，身心也会比较平安。

还有一种现象也容易肇事，那就是工作态度马马虎虎，赶了、急了、慌了，心不在工作上，老想着其他的事，或是太累了，却还勉强要把工作赶出来。我建议工作中的人，心里要很平实地知道自己在做什么，不要胡思乱想，要心无二用。

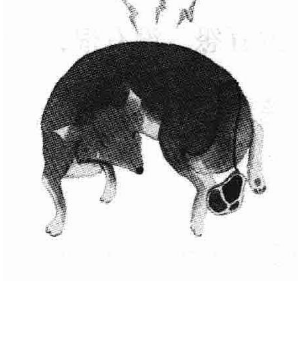
佛经里有一句话说："置心一处，无事不办。""置心一处"就是让心安定，心安定的时候，做任何事情都可以做得很好。所以，希望大家在精神上有所安顿，并感受到工作是愉快、值得的。工作的成就感，不一定来自金钱或是名利，而是来自于自我完成的功德。这种精神就像是过去的革命家，胸怀着革命的种子，为了崇高的目标，心悦诚服、心甘情愿地投入改革建设，无怨无悔。

工作的确需要有目标，但这个目标应该不仅止于财富和名利、权势，而是属于精神上的利他

信念，这可以帮助我们在工作中身心安稳，保有安全。

工作自在语

能够心平气和，就可以按部就班，不但做事品质会比较好，身心也会比较平安。



顺境、逆境

工作中难免有顺境、逆境，很多人都怕碰到逆境，觉得挫折就是很大的打击。其实，如果没有逆境现前，一般人不容易成长。所谓“不经一事，不长一智”，挫折也是一种经验、一种过程，逆境更是一种考验、一种锻炼。如果能够面临逆境而心不乱，没有怨、没有恨，而是以冷静的智慧来处理，以慈悲的心来看待，那么逆境就不再是逆境了。

好比我们走路或者爬山，稍微走远一点脚会

累，身体也会觉得疲倦，这不能叫做“逆境”，这只是个“过程”。事未经过不知难，没有一样事情是没有逆境的，只要挫折当前的时候不以为是挫折，把挫折视为推动事务过程中一定会发生的现象，挫折就不会变成一种打击。也就是说做任何事的时候，先要考量到顺、逆两面，如此进可以自由、退也可以自由，就能够伸缩自如、进退自在。

可是，尽管预先考量周到，还是会有重重难关不易通过的时候，此时心里难免不舒服，这种时刻，一定要保持信心。信心是什么？是信我不为己，只为了这个社会、这个时代，保持这样的信念，相信一定可以逢凶化吉。如果只是为了自私、自我，一旦逆境出现，就可能一败涂地，没有办法站起来。当然，人不可能完全没有私心，

但能够少一点私心、多一点公德心，纵使逆境现前，也不会有太大的问题。

工作上遇到逆境的时候，第一个要想：这原本就是在我的预料之中，我早就知道一定会有困难，只是不知道是什么困难而已。接着就要想办法解决眼前的逆境。首先，当然是运用自己的智慧，如果自己的能力不足，就要找专业的人，或是比自己更高明的人帮忙，或是几个人一起讨论，因为单独一个人的思虑比较难以面面俱到，若是两个人、三个人一起讨论，很可能三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮，就把问题处理好了。所以，心情镇定地面对问题而不慌张，并适当地求援，是

解决问题的不二法门。

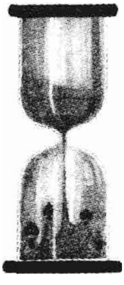
很多人觉得顺境很好，其实人在顺境的时候，难免志得意满，常常会埋下失败的种子。因此我们要居安思危，时时刻刻要谦虚、谨慎，不能趾高气扬、傲慢、自以为是。因为任何事情的成功顺利，都不完全只靠自己，所谓时势造英雄，这和时代背景有关，和当时的大环境有关，也和当时你所结交的人、相处的人有关系。

虽然这当中也有自己的一份力量在里面，有的人会认为是自己运气好、自己的能力强，那也没有错。运气好才能遇到好的因缘，可是运气不会老是跟着自己走，好运一样会离开。所以当有好运的时候要小心，就像是爬山爬到最高峰的时候，别只顾着洋洋得意，否则不小心掉下山谷可就麻烦了。

到了高峰，要知道接下来是会下坡的；下坡之后，另外一个高峰还会起来。人生的过程就像山峰起伏，处顺境的时候不可以骄傲，处逆境的时候不需要灰心。我们必须要记住，随时随地都会有新的可能发生。

工作自在语

人生的过程就像山峰起伏，处顺境的时候不可以骄傲，处逆境的时候不需要灰心。我们必须要记住，随时随地都会有新的可能发生。



调整职场 EQ 的好方法

现代很流行讲 EQ（智商），身为宗教师，我并不太懂什么叫做 EQ，只知道用佛法来调心，可以平衡我们的情绪。好的情绪其实就是一种慈悲心、同情心，一种关怀的心、希望的心，更是欢喜的心，这都是情绪透过观念的调整和练习所成。

如果情绪不能调整的话，一般人就只是逞性而为，或是任性放纵。无法管理、了解自己性格或情绪的人，一般都很容易愤怒，很容易失望悲

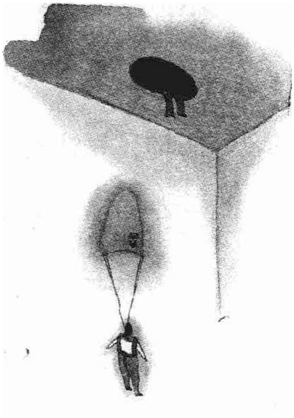
观，很容易妒嫉怀疑，类似这种心理现象，应该就称为EQ不高吧！

佛法说，每个人的心在本质上是相同的，我们称它“心念”，也就是“情绪”，有的人善于应用，有的人不善于应用，善于应用的人叫做智者、有智慧的人，不善于应用的人叫做愚者。

在工作场所，一定有跟自己相关的人，包括同事、老板、客户，这些人都有可能让我们无法称心如意、让我们感到不舒服，于是就产生情绪上的反弹，也就是抗拒。抗拒后接着就是抗争，抗争后就变成斗争，斗争后就变成战争了，这都是源自于情绪的问题。因此，佛法要我们知道，每一个人都有不好的情绪，叫做“烦恼心”。烦恼心需要透过方法的练习、观念的疏导，才能使我们的情绪平稳、心灵平静、烦恼平息。

那么我们应该用什么样的观念来炼心呢？首先要认识人的差异性，认定人与人相处一定会有摩擦；因为每个人都有其个别性、独立性，想法不一样、立场不一样、观点也不一样、需求也不一样。而且我们对自己都无法十分了解了，更何况是去了解另外一个人的想法和看法。对一件事情发生的原委，更不可能绝对清楚，我们常常都只是站在自己的立场来猜想，并站在自己的立场为对方下结论，这是不公平的。

如果能认清这一点，那么在观念上就一定能转得过来，就能心平气和了。要是心还是不能平、气还是不能和时，该怎么办呢？那就要用方法了。可以念“阿弥陀佛”圣号，这



是最简单的，当你晓得自己在念阿弥陀佛，不要把念头老是系着对方，不要把对方当成对象，要转移自己的念头，把它放在念佛上，念佛的时候心向内看，不要老是对着外境放不下，这样练习下来，情绪也会跟着平静下来。

另外，还有个很好的方法，我常教人享受自己的呼吸，遇到任何不公平的事情，或外在的情况很难改变时，我们可以转念想：我还能活下去，有了呼吸表示我还活着，这就叫做“留得青山在，不怕没柴烧”，那我就该满足了。

因为生气没有用，就试着心平气和地来处理事情，先注意自己的呼吸、享受自己的呼吸，你的气很快就会平和下来，一旦心平气和，自然就会有处理问题的智慧，因此根本不必生气。所以，佛法所讲的慈悲心、同情心、关怀心和欢喜心就

是高 EQ，可以让我们在职场上无往不利。

工作自在语

我常教人享受自己的呼吸，遇到任何不公平的事情，或外在的情况很难改变时，我们可以转念想：我还能活下去，有了呼吸表示我还活着，这就叫做“留得青山在，不怕没柴烧”，那我就该满足了。

眞正的悠闲

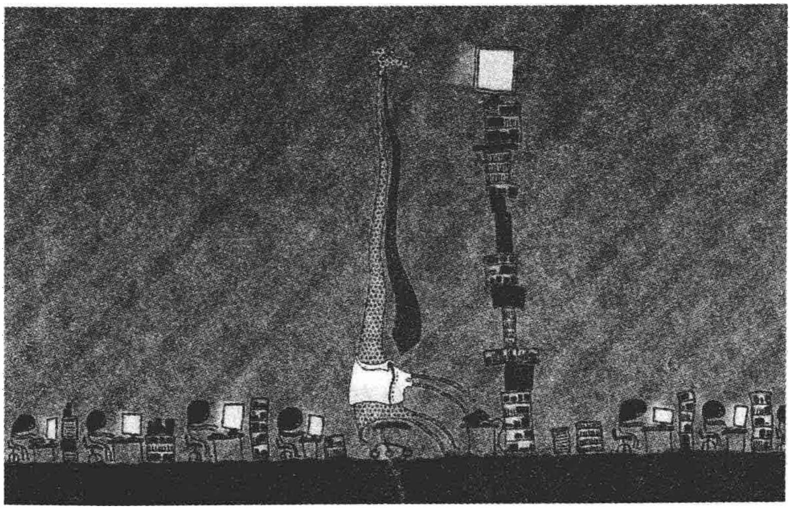
中国的文化传统大都是歌颂勤劳、批评怠惰的，再加上工商社会又特别紧张忙碌，所以现代人好像更不懂得悠闲。而一般人讲的享受，则是认为大鱼大肉、男女情爱，或是打扮得时髦漂亮、开高档车，就叫做享受。

其实真正的享受是安闲，而最大的享受是身心平安，并不在于物质上的丰富或是贫乏。适当的休闲可以让自己的身心舒畅，呼吸的空气是新鲜的，还有生活的气氛是轻松的，生活的步调是

舒服和谐的，这就是真正的悠闲生活。会享受生活，是非常重要的。

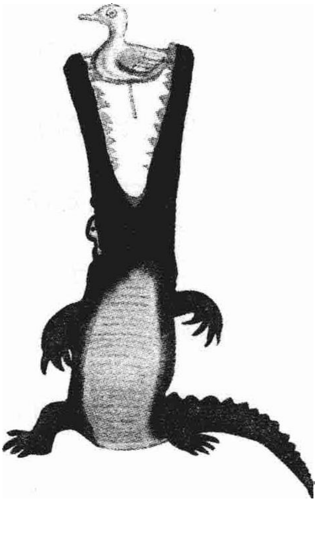
我小时候住在上海，后来到了台北、东京、纽约，然后又到过欧洲许多大城市和小乡镇，这些经验让我感受到中国农村社会的情调，应该是标准的理想生活。白天工作，晚上回到家，当时没有电灯，一盏油灯下，全家大小聚在一起，要不就是来个亲戚或邻居，大家围着桌子，一边喝茶一边聊天。

如果时节是夏天，会有一些瓜果，冬天则有一些蚕豆、花生。吃着这些点心，大家轻轻松松地过一个晚上。第二天起来再下田去工作，晚上又回来享受天伦之乐。这种生活真是悠闲自在，是真的快乐、真的享受。虽然物质上非常缺乏，可是精神上却非常丰富、非常健康。



城市里就不一样了，因为大家不断地比来比去，坐车子要比、穿衣服要比、穿鞋子要比，一比较之后就紧张地拼命去赚钱，赚累了就睡觉，起床后赶快再拼命赚钱，不然就是去享受，但享受累了还是睡觉，起床后再去拼命工作；连睡觉、做梦的时候都是紧张的，这种生活是很痛苦的。

欧洲虽不似乡村如此悠闲，但他们忙过了之后，总会休息一段时间，例如我到克罗地亚、波兰、俄罗斯等东欧国家，他们的生活步调是比较缓慢的，走在路上感觉也不是那么紧张。



我在这些地方演讲的时候，大家都非常认真地听，也会问问题，但是时间到了

我必须要休息时，如果他们还意犹未尽想再提问，负责的人就会建议换一个场所去喝咖啡。在咖啡座里还是可以继续谈，这时的气氛就和演讲时不一样了，可以天南地北地聊天，不一定是那么紧张地你问我答。这样的生活态度，忙中有闲，紧张后有放松，松紧调配得很好。所以欧洲人的生活，倒是蛮值得我们学习的；白天工作得很累、很忙，晚上的时候，就轻轻松松地过日子。

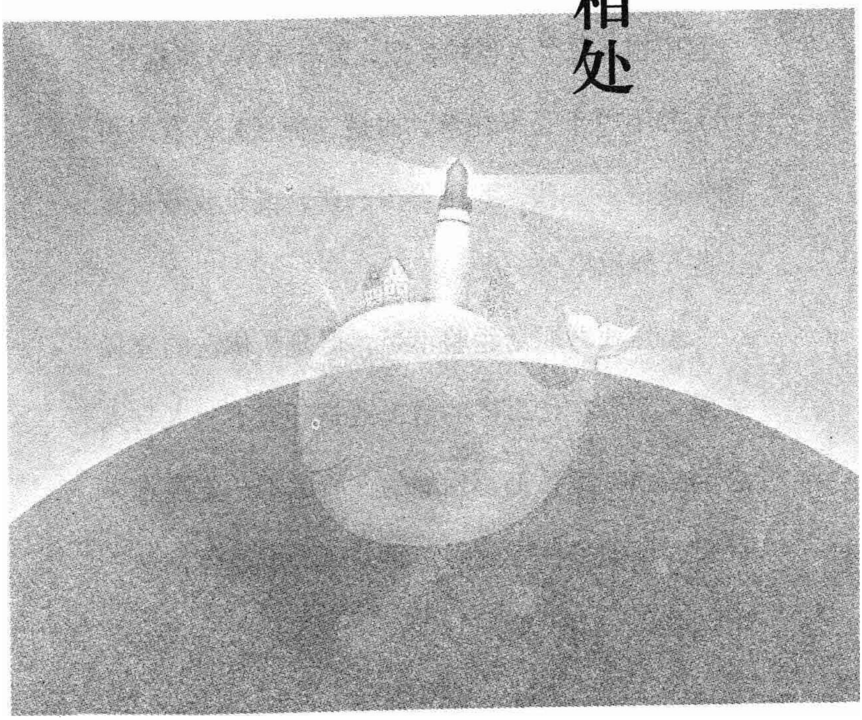
寺院的生活也保有这样的精神，虽然也很忙，但也是会有调剂。工作忙完之后我们也会通过拜佛、读经或是禅坐等不同活动方式进行调剂，把我们的生活安排得不急不缓、松紧得宜，这种生活就是现在出家人的生活，虽然人家看我忙得不得了，其实我也是“忙中有闲”呀！

工作自在语

真正的享受是安闲，而最大的享受是身心平安，并不在于物质上的丰富或是贫乏。

第三篇

工作场合的人际相处



办公室哲学

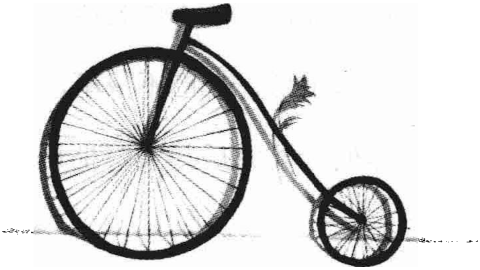
通常，一个办公室里总是有不同部门的人在一起工作，每个人各领其职，以分工的方式运作。分工并不等于互不往来，而是一种互补，有时可能你做得多一些，我做得少一些，或是我做得多一些，他做得少一点。

虽然我的职场经验不足，但是从佛法的立场来看，不管在什么样的情况或是环境下，人与人之间的相处关系都是相通的，所以不一定是在办公室，即使是在寺院里，相处上都可能会发生一

些问题，遇到这种情形，要如何取得共识，顺利协调呢？

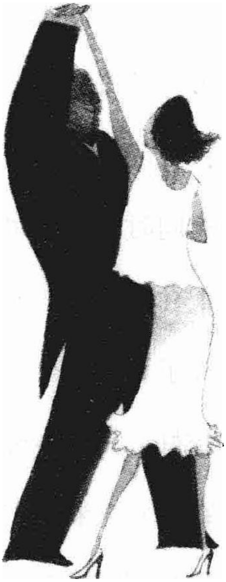
这可以分成两方面来谈，一是制度，一是彼此之间相处的心态。以心态来说，人与人之间不可能完全没有比较心；有些人看到别人做得比较多、比较好，便在旁边说风凉话："奇怪，大家都没有做那么多、那么好，你为什么要这么做呢？"这就是因比较而产生的嫉妒心。如果还在背后指指点点，传到当事人的耳里，更让人觉得不舒服。

这种爱说风凉话的人，有时自己多做了一



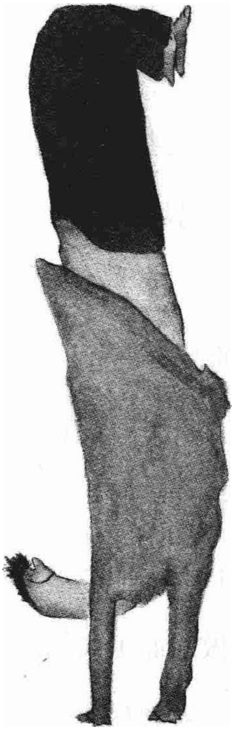
些，也会很不服气、很不甘愿，心想：“大家拿同样的薪水，为什么他的工作量就比我的工作量少？”这就是爱计较。如果习惯经常和他人比较，便会为自己和他人带来极大的困扰。同样地，在同一个家庭里的兄弟姊妹也会有类似情形，有的子女非常乖巧，会自动自发帮忙，有些不但不为家里分忧解劳，还调皮捣蛋，让父母伤透了脑筋。

事实上，在任何环境下，都会有一些人能力特别强，也会有一些人能力比较差，有能力的人就应该多付出一些，不可以在一旁冷眼旁观，等到别人做错时，才嘲笑他自不量力。还有很多人眼高手低，自己不做事，专门指使他人去做，等他人做完后却大肆批评，这就更加不对了。



此外，喜欢拍马屁的人也不受人欢迎，他们专门在老板面前打转，说些好听、漂亮的台面话，竭尽所能地恭维、奉承老板，做一些表面工夫。糟糕的是，老板大多有盲点，无法看清事实真相,眼中只看到这个人的“忠心”。如果你恰好是那个很乖、很努力、很认真工作，却不会做表面工夫的人，只因为不会表现自己，没让老板看到你的工作情形，以致于眼睁睁地看着自己辛辛苦苦的工作成果被他人占为己有。遇到这种情形，该怎么办呢?

站在佛教因果的立场来说，我们忠心耿耿地

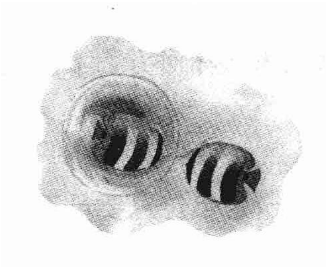


把事情完成，不一定要老板知道，也不一定要博得赞赏，也许当初的动机只是为了替老板赚钱，但是赚到钱的同时，我们也为整个团体、整个社会做了一些贡献，这也就足够了。

不仅事情要做好，人的本分也要做好，不要在乎别人看不看得见你，与同事相处则要尽心尽力，要为他人、为老板、为公司设想，不和别人计较。最重要的是：忠心忠诚地努力，至于他人的表现如何则不要放在心上，如果能这样做，至少是把人的本分做好了。

工作自在语

我们忠心耿耿地把事情完成，不一定要老板知道，也不一定要博得赞赏，也许当初的动机只是为了替老板赚钱，但是赚到钱的同时，我们也为整个团体、整个社会做了一些贡献，这也就足够了。



办公室的饶舌与中伤

虽然每个人都知道，妄言、绮语、恶口、两舌，对人对己都有伤害，应该加以避免，办公室里却仍然常常发生言语暴力。出口伤人的原因也许是希望他人失败，或是为了自己的利益，防止别人占到便宜，特别是出现人事空缺时，竞争者为了自己的升迁，有可能会利用种种不正当的手段造谣、中伤、讽刺来破坏对方，不让别人有和自己竞争的机会。

此外，任何一个单位只要员工人数多时，一

定会有几个比较谈得来的同事，经常聚在一起互吐苦水，或是一起批评其他同事，这样也是一种“饶舌”。那些被批评的人应该要有大事化小事、小事化无事的智慧，以及不计较事情得失的胸襟。如果能充耳不闻、一笑置之，事情大概就不会继续恶化。否则，意见相左的两边变得壁垒分明，形成两个阵容来互相对立、互相斗争时，公司的运作就会变得很糟糕。

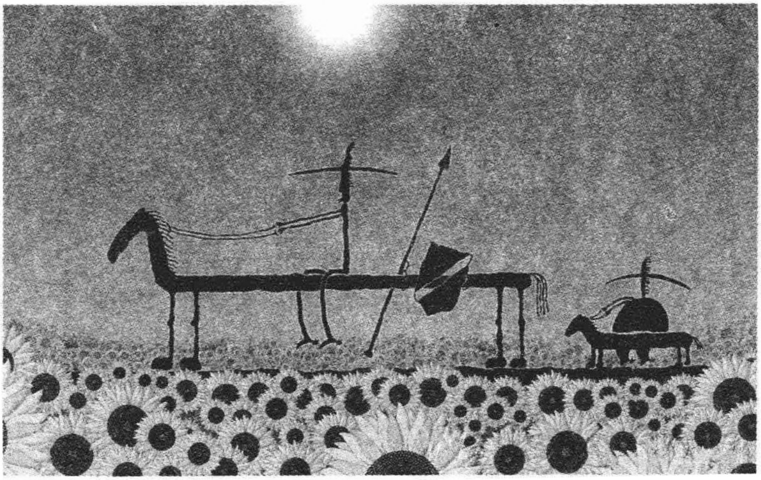
而中伤则是一种挑拨，属于“饶舌”，也可说是“妄语”。以一个佛教徒来说，这是不道德的事。我们自己的工作态度要脚踏实地、实事求是，不可用不正当，甚至是卑鄙可恶的手段来达

成争名逐利的目的。可是，如果不幸遇到这种人，受到了恶意中伤，应该如何处理呢?

首先要看老板是不是贤明公正。一个贤明的上级主管应该可以看出谁在恶意中伤、谁在拍马屁，他会知道应该任用哪一个人；反之，如果不贤明，他就会喜欢听恶意、中伤的话，分辨不出消息真假。如果你还想继续留在公司，不妨就把问题交给时间去解决，等到时机成熟，事情就会水落石出，等老板发现事实的真相后，知道过去是他人故意栽赃你，他就会回心转意，调整回你的职位。

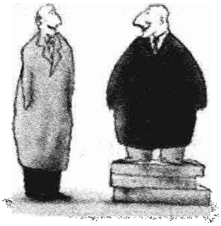
如果老板一次次都认事不明、分辨不清，又该怎么办？不妨先退一步想，考虑收入的问题，辞职后如果会影响家计，造成经济上的困难，那么就先暂时忍耐，因为目前老板就是这样，怎么讲也讲不清楚。假设有另外的公司想要聘请你，可以试试看，也许这就是你的另一个起点；如果暂时没有机会，而生活还过得去，那就等待时机，再找其他的工作。

除此以外，我们还可以怎么应对？其实自己还是可以用比较豁达大度的心来看待中伤事件。从修行的角度来看，讲坏话的是他不是我，他再如何说我怎么坏，也只是他的看法而不是真正的我，那我就不必这么生气。如果能有这样的修养，就不会被谣言击倒。



工作自在语

从修行的角度来看，讲坏话的是他不是我，他再如何说我怎么坏，也只是他的看法而不是真正的我，那我就不必这么生气。如果能有这样的修养，就不会被谣言击倒。



竞争与较量大不同

一般人所了解的竞争，就是要把别人拥有而自己没有的东西抢夺过来，让它变成自己的，但这是“动物性的竞争”。人类的竞争应该是：如果自己没有，就要另外想合理的办法拥有，而不是去抢夺别人的努力成果；非但如此，还要设法让大家都能享有，甚至拥有更好的东西。这是一种积极的菩萨精神，优于一般所谓的“竞争”心态，可以称为“良性竞争”，是一种合理、公开、公平的竞争。竞争的目的，不是为了要

让自己成功而打倒他人，而是他人做得不够好的地方，自己要做得更好，还要比他人做更多的贡献。

佛法并不反对良性竞争，但是佛教徒的人生态度，常被人误解是消极的，就连一些佛教徒本身也有这种错误的观念。有位母亲因为儿子很懒惰，不喜欢读书求上进，天天打电动玩具，就责骂他说："你真是没出息，像你这么懒散，我要把你送去寺里当和尚！"她的儿子听了之后，还真的跑到我们寺里来，他以为当了和尚就可以整

天无所事事，并认为不想读书、不想做事，只想玩耍的人，最适合做和尚了。

其实，像我这样的

和尚是忙得不得了，从小到现在每天都在忙，我不是忙着抢别人的钱、抢别人的名位，非但不抢，我还要使他人变得有钱、有名、有地位，也要使人们更有学问，能够得到幸福。这不是为自己争取，而是为大家奉献，但同样都需要努力、需要付出代价。

最初，我并没有想到要出名，也没想到要在大众媒体上说法广为人知，但是因为努力的结果，地位自然来到，名气自然出现，许多利益也随之而来。但我不会独占利益，会再把它分享出去，就像滚雪球一样愈滚愈大。利益不是我一个人私有，而是变成大家的，这才是竞争的真义。

在许多佛经中，例如《法华经》、《地藏经》、《金刚经》里，都曾出现过“较量”的观念。较量的意思就是：做这件事比那件事好、这个功德比那

个功德大、这样的身份比那样的身份更好。推究起来，这就是竞争，但不是与他人争战，而是自己与自己竞争。这样做不是为了凸显自己，也不需要和他人打得头破血流，而是一种力量的发挥；这种竞争不仅使社会大众得到利益，同时也是一种自我的陶冶与训练，可以帮助自己成长得更快速、更健康，也更健全。

在佛教里，这种与自我的竞争称为“精进”，是永远努力不懈怠，要以自己的力量来生产、制造，以取得更多对他人有益的资源。所以，不要误会竞争就是自私的，也不要误解竞争就是抢夺、斗争、诈骗，否则，非但对自己无益，对他人来讲也有伤慈悲，我们应该要做良性的竞争，为争取大众的福祉而精进努力。

工作自在语

较量的意思就是：做这件事比那件事好、这个功德比那个功德大、这样的身份比那样的身份更好。推究起来，这就是竞争，但不是与他人争战，而是自己与自己竞争。

合作与服从

现代社会，大部分的人会用“合作”来取代“服从”这两个字，例如警察侦讯嫌疑犯时，虽然希望他能自己承认是否做了坏事，但是不能命令人，只能请对方合作，配合警察机构的调查需要来填写资料和报告，透过合作能避免问题更加复杂。

现在很多的主管或长官，对他的部下和职员也会这样讲：“请你们大家配合”、“请你们大家合作”。实际上，他是一个命令或是一个指示，但一定要这样表态，这就把合作和服从的定义模

糊了。

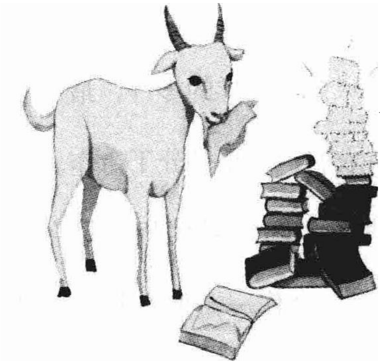
是不是服从就是合作，合作就是服从？服从与合作之间究竟有什么不同？服从是属于阶级性的从属关系，上对下是命令，下对上则是服从；服从也是属于少数和多数的互动关系，少数人必须要服从多数人的表决，当少数人的意见不能够为大众接受时，就只有面对现实，服从多数人的意见。但在事实上，现在有很多的人是用合作这个名词要求别人服从，或是把合作误解成服从。其实合作真正的意思，是希望透过大家共同的努力，来完成共同需要的、希望的目的或事业，你提供你有的、我提供我有的，例如我出钱、你出力，或是我出力出钱、你出主意，共同成就一件事，这样彼此互相配合就叫做合作。

此外，或是说我做这一部分，你做那一部分，

我们朝一个共同目标来分工合作。就像是工厂里的各种部门，分别负责做成各式各样的零件，最后组合成一样机器或是一件衣服，这也是分工合作。

无论是在一个家庭里、一个社团里或是在社会里，大家都需要合作。合作一定要有技巧，要有沟通协调的过程，因为人与人之间，你想你的、我想我的，一定有所差异，因此需要沟通想法，沟通以后才能够互相谅解，才可以折衷地选择两方面的意见，如果双方都坚持己见，那就不能合作了。

协调沟通之余，还需要适时地妥协，妥协就是让步，如果各有



坚持、互不让步，一定会引发冲突，很容易变成没办法收拾的局面。如果这种冲突发生在家里，就可能导致离婚；发生在公司，则可能使部门间产生分裂了。

所以，除了顾全大局之外，还要懂得妥协。因为你不容易让步，那我只好先妥协了，当你渐渐了解我其实是妥协求全，也许你就能够体谅我，那时候我再慢慢转变你，让你了解我的意见也不错，这样就又能够合作了。所以，合作是一种协调，服从则是命令，其间是大有差别的。

工作自在语

合作一定要有技巧，要有沟通协调的过程，因为人与人之间，你想你的、我想我的，一定有所差异，因此需要沟通想法，沟通以后才能够互相谅解。

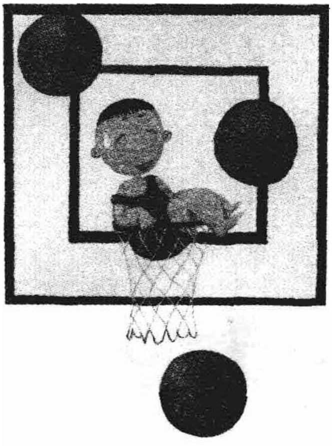
留住人才的方法

如何寻求合适的人才是一门大学问。刚开始时，谁都不知道人才在哪里，我们可以针对工作的性质与内容需求开出条件，列出求才的标准，再透过广告刊登公开招聘，或是亲友介绍推荐。至于如何从许多应征者当中，挑选出适任的人，这就要看面试者的眼光了。

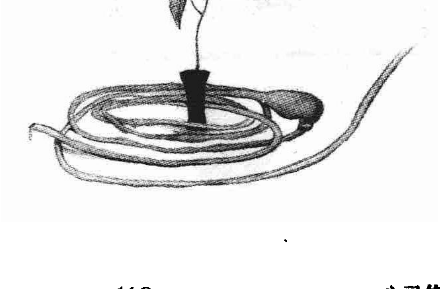
首先，是第一印象。第二，要考虑这个应征者所具备的条件如何。第三，要仔细观察他的各种反应。第四，则要看他的应征意愿如何。是不

是很诚恳。其中，诚恳是最重要的条件，技能专业反而次之。技术不足可以加强训练，如果专业才能够，但是忠诚度不足，进了公司之后会为公司带来许多麻烦。

忠诚度在一时之间很难透过面谈就判断出来，必须靠运气、靠感觉。人与人之间的缘分也有举足轻重的影响，有福报的人在征人时，一看就看准了；而没有福报的人，看人全都看走眼了，这是没有办法的事。有福报的人会吸引有能力、忠诚度高的有缘人来，而且进了公司以后，他的心不会随人事变化而浮动，能够长久待下来。



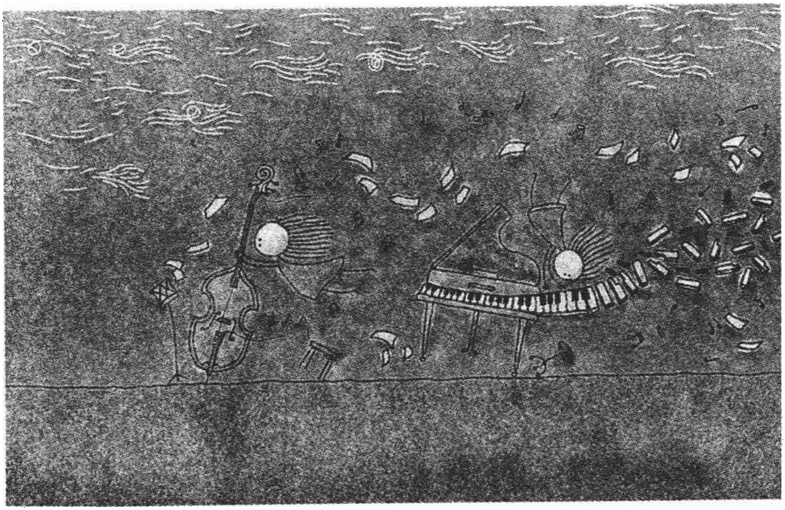
如果是基层人员，公司必须要培养他，不要担心会花费太多时间或资源，也不要担心培养起来后，他会离开公司。职前培训、在职训练都不能少，培训期间有些人会被自然淘汰，留下的就是可用之人。一经录用，要把他当成是自己的家人，不仅要在工作上扶助他，也要时时留意他的身心状况，甚至还要照顾到他的家庭。在这样的推诚置腹、无微不至的关怀之下，还需要担心部属跳槽吗？如果只给他普通的薪水，又不关心他的生活，那么他愿意在这个公司待多久就很难说了。



所以，薪水多少是其次，真心的关怀才能留住人才，只要员工能够感受到你的体贴及关

心，他就能从基层做起，经过时间的磨练，便可以培养出最忠诚、最可靠、最好的人才。我的一个皈依弟子，也是一位大企业家，他就主张人才出于内部，一定要从基层慢慢培养起来。

当然，有些不懂感恩的人，不管你花了多少心血、对他多么照顾，他还是说走就走、说变就变。要坦然地将这视为意料中的事，因为人心难测，发生这种事情在所难免。虽然如此，我们也不应对其他人失去信心，仍然要一秉初衷，继续关怀、培养、照顾属下。换个角度想，会流失的就表示是不可靠的人，迟早他都会离开，倒不如慷慨大方地让他走。我们培养出的人才，能到其他单位、其他公司服务，何尝不是一件好事？这也可以算是我们对社会所做的一种培养人才的奉献。



工作自在语

薪水多少是其次，真心的关怀才能留住人才，只要员工能够感受到你的体贴及关心，他就能从基层做起，经过时间的磨练，便可以培养出最忠诚、最可靠、最好的人才。

劳资是生命共同体

有些企业界的领导人认为，事业的丰硕成果是自己打拼来的，公司的稳定局面是自己奠定的，财富更是自己辛苦经营，甚至是承担极大风险赚来的，而员工只不过是领他的薪水、帮他赚钱的人。由于这种错误的观念，常常造成公司上下缺乏共识，离心离德，企业无法健全成长。

经营者与主管确实为企业付出很多，不但付出了资本、智慧、时间、经验，同时更承担许多风险，所以员工应该要感谢他们；但是相对的，

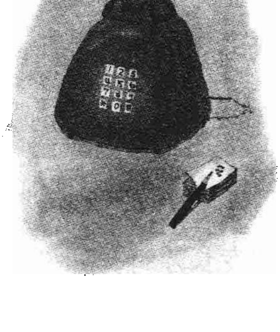
作为一个企业的领导人，应该要有正确的心态与观念，具备民主的风度，以平等的方式与员工共同讨论公司发展，避免形成独裁。

从佛法的角度来看，一切现象、一切成就，都必须靠许多因缘配合才能促成。例如，三国时期孔明拟用火攻击退曹军阵营，军队的调度派遣等一切安排就绪了，但因风向不对，吹的是逆风，以致于迟迟不能进攻，因此才有“孔明借东风”这个典故。孔明纵有高明的识见，却也不是他一个人就能控制得了局势的，所以才必须向老天借东风，这不就是因缘和合很好的例子吗？

将这种因缘观引申到企业上也是一样，任何事业的成功，需要“东风”的地方实在太多了，除了要有国际环境、社会环境的因素配合，还必须网罗杰出人才，借重他们的专长才行。如果只

有一位老板，就算他很有才能，也很富有，但是缺少其他人的帮助，也不能结合大家的智慧与力量，是很难成就出一番事业的。所以，站在经营者的立场，应该感谢所有员工的共同付出，没有这些员工的努力和同舟共济，经营者必然会孤掌难鸣。

至于员工方面也应该想到，如果没有经营者的资本、专业及智慧的投人，也无法创造这个就业机会。所以，劳资之间的互动是建立在互需互求的基础上，单靠一方都无法成事。由于台湾经济发展迅速，不少企业家赚了很多钱，有一些人因此很眼红，认为资本家很可恶，剥削了他们的利益，



因而主张把企业家全部赶走，让自己来赚这个钱。这是非常错误的想法，企业要靠资本家的智慧、资本、技术、管理能力才能够经营起来，如果把这些专业的资本家全部赶出台湾，那么台湾大概只能留下荒地一片了。

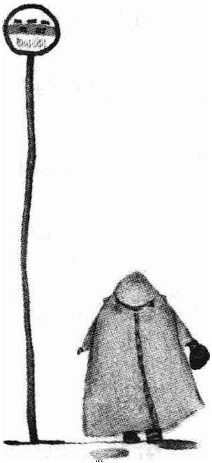
但是资方如果自认公司所有的一切都是他自己努力得来的，而以施恩者自居，认为这些员工吃他的、用他的、领他的薪水，都是他的负担，那么这个事业也一定维持不久。有这种心态的老板，难免盛气凌人，对人颐指气使，可能因为一时的运气，管理的员工高达几百个，甚至几千个，但是员工都有他们的自主意识、价值判断，要不了多久，就会一个个挂冠求去，这个老板也就当不成了。

所以，唯有建立劳资互惠的观念，尊重员工，

平等相待，事业才能蓬勃发展、永续经营。

工作自在语

唯有建立劳资互惠的观念，尊重员工，平等相待，事业才能蓬勃发展、永续经营。



最好的领导者

团体的领导者有两种类型：一种是权威型，在他的领导下，部属多半敢怒不敢言，不敢不接受领导，因为不服从的话，也许就会保不住工作饭碗，甚至有生命危险，所以表面上他还是领导得很好，但实质上部属是口服心不服。

另外一种则是自然形成的领导人物，这种人能够受人恭敬、尊重与拥护，但这并不是因为他有权威，而是因为他能够帮助别人，并且认同、尊重其他的人，使一盘散沙凝聚在一起。这种领

导者的沟通协调能力很强，也有极大的感化力与感动力，所以能够慑服、带动团体，让多头马车共同朝一个大方向前进，这也就是民主式的领导。

以儿童的世界为例，有的孩子王是因为力气大、块头大、声音响、姿态强，所以每个小孩都怕他，只要他一声吆喝，大家都要服从，接受他的领导，这种就是权威型的领导者。另外，有的小孩能够担任沟通协调的工作，照顾其他的人，所以孩子们觉得跟他相处很安全，整天都喜欢跟他玩在一起，自然而然就会以他为领导中心。

佛教里的释迦牟尼佛是一个最好的民主式领导者，他不用权威、神权来恐吓人，也不用军权来威胁、慑服人，而是用慈悲与智慧，为所有的人带来平安与智慧，因此，大家都聚集到他的座下，接受他的领导。可是他始终都很谦虚地说自

己不领众，这意思是说：我不是领导人，我也是大众之中的一份子，接受大家的领导，只不过因为想到一个团体需要共同的生活规律、原则及方向，所以才提出建议，因为大家的认同，才聚集在一起。你们来了之后，不受任何约束及勉强，能接受此一原则及规律的就留下来，不愿意的人也可以随时离开。

在这种自由地来、自由地去的情况下，释迦牟尼佛的弟子却愈来愈多，形成一股不可阻挡的趋势，所有的人都主动来接受他的领导。他是以佛法为师，用佛法领导大众，而不是为了满足个人崇拜的欲望而强迫所有人把他当成领袖。

因此，我常常鼓励人，想做一个最好的领导者，就不要以领导者自居。一个最好的领导者，是接受大家领导的人；一个最好的领导者，就是为大家指出正确道路的人。但此正确道路并不能强迫大家接受，必须争取大家的认同，如果有歧见，可以集思广益，考虑大众的需求，再加以修正，找出真正的方向，使大家有路可循，朝着共同的目标前进。

如果不想只做形式上的领袖，就要以大家共同形成的观念、生活方式等来领导；能促成团体互信互敬的人，才是最好的领导者，而且永远不会被人推翻。这样，即使下台或过世，他仍然是这个团体的精神领导中心，是许多后人的永恒标杆。

工作自在语

一个最好的领导者，是接受大家领导的人；一个最好的领导者，就是为大家指出正确道路的人。

第四篇 团队的合作法门

六和敬的意义

“六和敬”是佛教僧团的生活原则，也就是让彼此能够和乐相处的观念，基本原则一共有六个项目，分别是：身和同住、口和无诤、意和同悦、见和同解、利和同均，以及戒和同修。

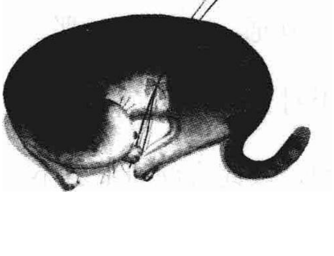
第一项是“身和同住”，就是与大众能身心健康和谐地同住在一起，身体行为上不发生肢体冲突。

第二项是“口和无诤”，也就是彼此能够沟通、协调、勉励、互助，而不产生冲突。彼此不要用

语言来互相交战、刺激别人，因为言语的争战是很可怕的，言语暴力会带给别人严重的创伤，一句话可能伤人一辈子。

第三项是“意和同悦”。由于志同道合，大家的心都是和乐的。“悦”指的是“喜悦”，不论是别人所看到、听到的，或是我所看到、听到的，心里面产生的反应都是欢喜的，例如当我们同在观赏一朵花时，别人看了觉得欢喜，我看了也觉得欢喜，任何一个人的心，都是同样保持着和谐喜悦。

第四项是“见和同解”。“解”指的是见解



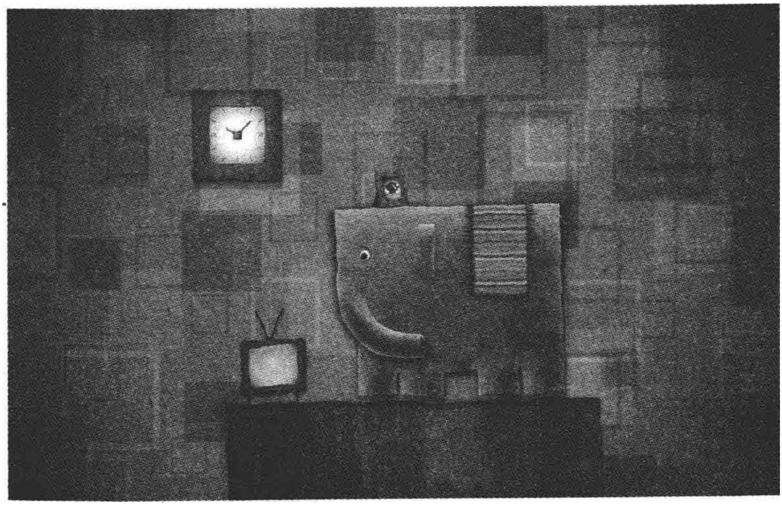
的解，也就是看法、想法。看法可以大同，可以小异，小异之中又可以有大同，大同之中又不妨有小异，可以让人发表自己的意见，自己也可以表达自己的意见，但是到了最后，就是相互觉得彼此的意见都是合理的，别人的意见是对的，自己的意见也是对的，或是彼此协调，寻找一个折衷点、一个交集点，有共同点时就不需要再争论了。见解既是相同的，便是见和同解。

第五项是“利和同均”。如果人人都不再只求自利，能够考虑到自己的利益就是他人的利益，他人的利益就是自己的利益，所以我们和他们之间的利益便是互通、相同的。那么对他人有利，其实也就等于对自己有利，当自己得利时，一定也对他人有利，彼此之间自然就不会发生利害冲

突。如果所有人都是平等的，资源能共有、共享，相处自然和谐。

第六项是“戒和同修”。“戒”指的是规则、戒律的意思。戒律是生活的共同规范、规约与守则，既然大家生活在同一个团体里，便要遵守共同的生活规范，彼此之间和谐相处。我们通常在社会交际上，至少都会属于某一个团体，包括一个家庭、一个学校也是一个小团体，共修会也是一个团体，任何三个以上共同生活在一起的人，就是一个团体。团体应该有共同生活的规范，并且共同遵守。

以上这六个项目就是



六和敬，是释迦牟尼佛为出家弟子制定的僧团生活准则，依据此六和敬，出家弟子很容易便能够达成团体和谐相处、精进修行的目标。而这些项目如果运用在我们的日常团体生活中，包括职场、家庭等，相信一样能达成相同的效果。

无论是在政府机构或是公司行号，都可以将六合敬的原则运用在生活里，虽然说你有你的原则，他有他的原则；你有你的规范，他有他的规范，但是原则应该是相同的。也就是说，如果我们能够把六和敬的观念，推广到一个团体里面，或者推广到职场里面去，大家的相处气氛就会更加和谐。

工作自在语

如果我们能够把六和敬的观念，推广到一个

团体里面，或者推广到职场里面去，大家的相处气氛就会更加和谐。

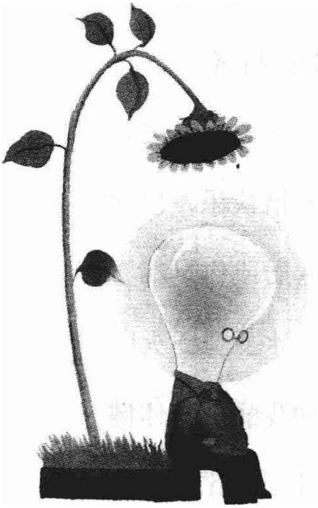
身和同住

六和敬的第一项是"身和同住"，这是最基本的团体生活规约，如果能推展到社团或是职场里，将可以减少很多人际纷争，维持和谐。

"身和"可以分为两个层次，第一个层次是每一个人的身体都要保持健康、和谐快乐，也就是说，我们不论是生活、饮食、起居或作息都要非常正常有规律，如此一来，地、水、风、火四大要素就能调和，不会冷热不均而生病。身体健康时，与他人相处就能够心平气和，也比较不会

因为心理上的冲突而造成生理上的疾病。

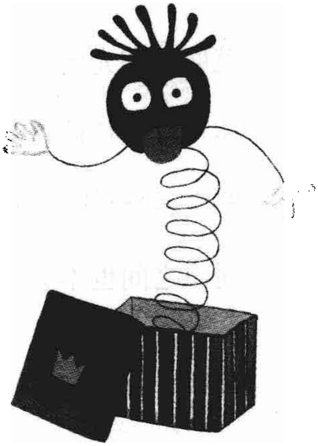
一般人都不喜欢和生病的人在一起，这是因为他们身体的特殊状况，很容易对人造成困扰，或让人感觉不舒服。比如病人会无法负担自己的工作、无法克尽一己之责，因此连累到其他人，加重他人的负担；再者，生病的人情绪也特别不稳定，很容易出言不逊，与他人发生口角。因此，如果身体不健康，四大不调，就不容易与他人和谐相处。当然，也有人虽然身体有病，还是能够与他人和睦相处，这是很有修养的人才做得到的。

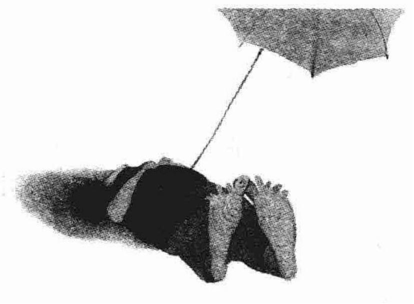


第二个层次是人与人之间相处的艺术，由于每一个人身体状况都不同，所以不要因为

自己的个别需求，让其他人受到伤害或受到阻挠。例如大门只能容纳一人的宽度，却有两个人要同时进出，总要有一方先退让。如果都不愿意退让，或者两个人没有默契，你赶着进门，他也抢着出门，双方莽莽撞撞的，难免会撞得鼻青脸肿。

所以，在工作场所中，自己该做的事要自己做完，所谓一个萝卜一个坑，不需要你做的事，则不必多管闲事，这是非常重要的相处艺术。可是，如果有人害病，或者出了状况，就应该不吝惜伸出援手，帮助他完成工作；这样当你有困难时，别人也会帮助你，这就是互通有无，和谐相处——也就是相让又互助。把握住相让、互助这



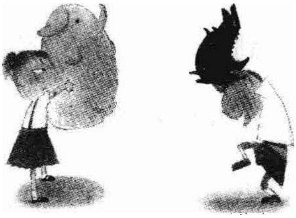


两个原则以后，人我之间就不会产生摩擦，否则，我走的路不准你走，各人占据各人的位子，彼此老死不相往来，这就不是身和同住。

所以，团体中的成员应该相互关照通融，一旦发生紧急状况，就要让彼此都有活路，这就是生活互动的关系。生活互动的关系能够和谐时，就叫做和光同尘，虽然是一个一个不同的存在个体，可是彼此之间非常和谐，没有冲突。如果能够实践身和同住的相处方法，不但夫妻不会吵架，同事之间也不会有冲突，工作便能在融洽的互动气氛里圆满完成。

工作自在语

团体中的成员应该相互关照通融，一旦发生紧急状况，就要让彼此都有活路，这就是生活互动的关系。生活互动的关系能够和谐时，就叫做和光同尘。



口和无诤

生活和职场里难免有不少纷争，但如果能掌握六和敬的“口和无诤”观念，是可以避免的。

不论是僧团或是其他团体，想要做到口和，说话用语就要谨慎小心，要经常使用敬语、爱语、勉励语或同情语，如果能够时常如此用语，你尊敬对方，对方也会尊敬你。

但要完全做到“口和”并不容易，就算是我们自己的牙齿，有时候也会咬到舌头、咬到嘴唇，人与人之间有口角虽是难免，但是在吵过架后，

如果能先向对方道歉："对不起，刚才是我误会，话讲得太重了。""对不起，我刚才的词句用错了，是我不小心，口无遮拦，说了不该说的话。"这样至少还能维持彼此之间和谐的关系。

不过，我们中国人有一种熟不拘礼的习性，和熟人相处时，往往忘了要尊重对方，所以容易发生口角。不管是夫妻、朋友，或者是工作伙伴，即使已经相当熟识，还是要使用尊敬、勉励、同情或是谦虚的话语，这种话语没有恶意，也不是逢迎，而是尊重他人的用语，会让别人听起来觉得很舒服、很受敬重，沟通自然也愉快。

我在日本留学时，发现日本人比较少在街头吵架，这是因为他们习惯使用尊敬语、谦虚语。而在家庭里，父母很早就注意小孩子的教养，倘若有人使用粗语，也会遭到他人耻笑。

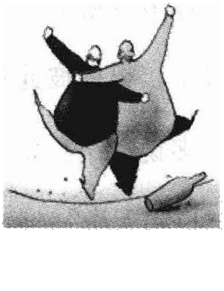
日本人对不同的辈份有不同的尊称，即使是晚辈也是一样，例如对我的教授来说，我是他的学生、晚辈，但是他对我的说话态度还是很尊敬，不会说："喔！你这个小鬼。"或是"你这个学生"、"你这个人"，他一定会尊称"某某桑"（桑：先生）。"桑"是中文的发音，写成日文就是"样"，这个"样"就是尊称。父母即使对小孩说话，也是很客气的，称呼小孩都叫"某某将"，这是一种昵称，也是一种尊称。平常说话时如果能用敬语，彼此之间就比较不会有口舌之争，人和人之间，即使再熟悉也不会出言不逊。

通常出言不逊是因为口不择言，口不择言是由于彼此之间没有敬意。由此可知，要达到“口和”，最主要的是要注意所用的词句、用语的态度和讲话的声调。日本语非常重视语调，这是要经过练习的，同样一句谦虚语，如果声调不对劲，听起来就好像是在讽刺对方一样，在日本，最先提高声音的那个人绝对是输家。所以“口和”要从敬意、心态，以及语言上表达出来。

当然，也有很多人说日本人是“有礼无体”，指的是当你需要帮忙时，语言上虽然非常客气，但是实际上不会给你多少帮助，其实，维持表面的敬意就已经很好了，至少彼此相处时不会发生摩擦。心存敬意，多说敬语、爱语、勉励语、同情语，一定能够“口和无净”。

工作自在语

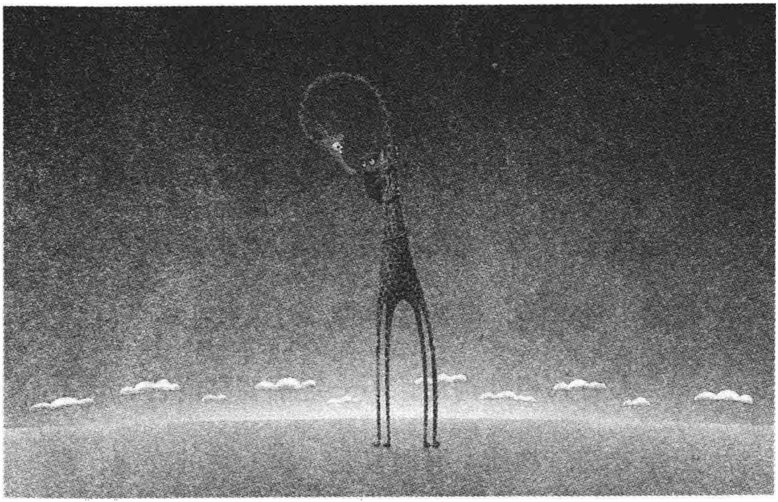
通常出言不逊是因为口不择言，口不择言是由于彼此之间没有敬意。由此可知，要达到“口和”，最主要的是要注意所用的词句、用语的态度和讲话的声调。



意和同悦

六和敬中的“意和同悦”，是一种最愉快的沟通观念。“意”指的不是意见，而是情意、感情，是属于意念的，也是感性的。

人与人相处沟通，不一定都要靠语言，也不一定要透过物质，有时候是一种心意的交流。常言说：“礼轻情意重。”这就是意和同悦的“意”。像是如果我送你一朵小花，价值不在这朵花的价格，而是小花代表着我对你的关心；送你一样小小的礼物，并不是这样礼物对你有多重要，而是



这份礼物隐含了我的关怀，这才是贵重的地方。透过这份薄礼，让你感受到我的祝福，我的心意你领受到了，这就是彼此之间一种感情的建立。

还有所谓真情流露时，这种真情的表现也是“意”，这是真心的，无法用言语描述，也不能用任何东西表达，但是你却可以晓得这个人是很真诚的。人的感情非常微妙，有时只要彼此看一眼，透过眼神就可以感受到；有时只是简单地握个手，就可以感觉得到对方是否真的关心你，感情浓淡并不在于握手的轻重，这是很微妙的事情，只有当事人察觉得到。

又例如在一个聚会场合，如果感觉到空气是凝固的，那么不但你会不舒服，我也会不舒服；如果空气里洋溢着和谐的气氛，大家的心情都愉快，当其他人进了这个场合，也会觉得好轻松、

好愉快，不需要用言语传达，每个人都感染到愉快的心情，这种和谐也就是意和。意和了就能同悦，你很愉快、我很愉快、他也很愉快，彼此之间心照不宣，这是一件令人非常欢喜的事。

假使在我们之中，有两三个人，甚至只要有一个人心里很烦闷、很痛苦，如果他表现出来了，我们眼睛看得到，当然就会觉得不舒服。奇怪的是，即使他表面若无其事，我们也可以感受得到，会觉得好像有什么事情发生了，心里感觉怪怪的。这就是意不和。

“意和同悦”的“悦”是经常保持心情的愉快。

这非常重要，见到任何人都要保持愉快、真诚的心情，来欣赏、接纳对方，彼此之间就能营造出一种令人愉快的气氛。也有的人匠心独运，很快就能营造出那种和谐的气氛，使人一看到就很欢喜。真诚的心或是充满喜悦的心就像是能量一样，能在无形中散布出去，只要有欢喜、欣赏、包容、赞叹的心，这种意识、心意，周遭的人都可以感受得到，而且，对方也会回馈给你，这就是意和。

如果在一个团体里，大家都有这样的一颗心，就能达到意和同悦；一个家庭里，夫妻子女之间，不一定非得要有形式上的拥抱或是亲密的动作，只要能营造这种“意和同悦”的气氛，相信每个成员的心情都会非常愉快。

工作自在语

真诚的心或是充满喜悦的心就像是能量一样，能在无形中散布出去，只要有欢喜、欣赏、包容、赞叹的心，这种意识、心意，周遭的人都可以感受得到。

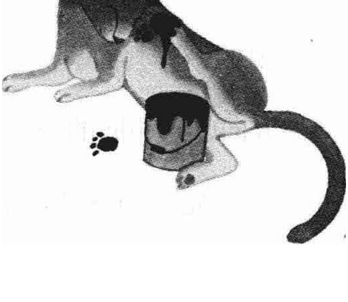
见和同解

六和敬中所提出的“见和同解”，就是让团体的成员见解有共同的交集，并能达成良性沟通。“见”就是意见，也就是所谓的见解或知见。“见和”指的是群体有共同立场的见解，彼此有共同的方向和原则。例如夫妻两人共同的原则是要维护家庭的和谐幸福，共同的立场就是缔造出共同的命运，一如我们常说的：“同命鸳鸯”，夫妻两人终身都朝着共同的方向，走相同的一条路。

作为一个人，一定要有做人的标准及立场，

所作所为要与这些标准和立场一致，例如，身为员工，如果立场和公司的方向相冲突，那么就不会被这个团体所接受；又例如，一个父亲的所言所行或是见解如果和其他家庭成员互相矛盾，所有家人的安全、福利，也因为他受到损失或伤害时，那么不管是太太、孩子或是父母、兄弟，都会觉得他不可理喻。所以，一旦违背了整体原则，所作所为是不会被大家认同的。

不过，共同点虽是相合、相同的，但在此一原则下，每个人仍然可以自由发挥、不受限制，



否则大家的意见完全一致，变成一言堂，这样也不对。见和同解并不等于是一言堂，大家可以各自表述，刚开始时鸡同鸭讲也没有关系，虽然因为误会而产生一些争论，但是真理愈辩愈明，误会也有机会化解，到最后还是可以找到交集。只要是为了同一个目的、同一个方向，在同一个基础上争论，都没有问题，这就是“见和同解”。

也就是说，这个意见是为了大众的利益，是代表大众的，由大众来共同判断，而不是由个人的主观意见来决定。释迦牟尼佛说：“依法不依人”，不要因为是释迦牟尼佛所说的，或他人传说是佛说的，就以为那句话绝对可信、非听不可；只要合乎佛法的标准与基础，就是佛法，不要因人立言或因人废言。因人立言，那是个人崇拜，是一种迷信；因人废言，则更是损失。所以，“依

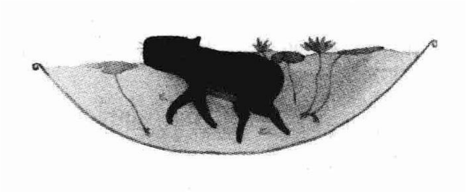
法不依人”就是一个准则。

此外，在一个团体里难免会有各种不同的意见，每一个人都觉得自己才是对的，这是正常的现象，因为大多数人的想法都很主观，但是要多听听他人的意见，互相沟通，当双方都把意见讲出来，并找到交集点后，就会变成共同意见了。开会的目的在于沟通协调、达到共识，如果各自坚持己见，会议谈不出结论，那就失去开会的功能与意义了。

见和同解，实际上就是达成共识，在共识的指导下往前走，其间如果偏离了，就再度沟通协调，修正方向。这是生活在一起、工作在一起的人必须遵守的条件，如果没有这种修养，一定会常起争执，吵闹不休。

工作自在语

因人立言，那是个人崇拜，是一种迷信；因人废言，则更是损失。所以，“依法不依人”就是一个准则。



诚意沟通，创造双赢

为什么很多宗教间常会争执不休，甚至不惜一战护教？这是因为每个宗教的立场不同，当只考虑到自己一方，忽略尊重对方的需求，就会产生冲突。当基本立场不同时，见解要达成一致是很困难的。

比如佛教徒和非佛教徒之间的意见就经常不同，即使同样是佛教徒，想法也不一定相同，但是彼此在沟通协调后，就会找到交集。因为在对谈当中，一定可以发现共同利益的存在，共同利

益总是重于个别利益，从共同利益着眼，共同的方向与原则也会随之出现，如此一来，就变成六和敬的“见和同解”了。

要注意的是，沟通时的态度非常重要，也就是说，要保持一个非常开放、愿意接受别人观点的态度，而不是一味坚持己见。想要求“和”，就要采取主动，并不是要求别人来与自己相合，如果本身没有“我愿意跟你和”的诚意，对方如何与你沟通？“和”的效果也就无从产生了。有了诚意以后，还必须清楚地表达自己的立场，同时也要了解对方的立场，如此就可以找到共同点；有了共同点，才能够携手合作；既然可以携手合作，就一定

可以互蒙其利。

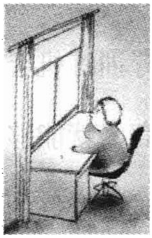
就好像在职场里，常因部门不同，见解、利益也都不同。例如财务部门抱怨新闻部门花钱太多，应该节省开销，少用卫星转播；新闻部门就会反驳说："没有经费，我们怎么把新闻做好？"在这种情况下，想要达成见和同解就必须双方配合，彼此做到不让对方为难才可以，否则工作便无法进行。新闻部要考虑到财务部有一定的预算，财务部也要为新闻部着想。考虑愈多，潜力愈会被激发出来，在精打细算的情形下，运用头脑及人际关系，才能达成最好的新闻效果，这就是用智慧创造了双赢。

和平与战争一样都是求和的手段，但是求和的真正目的是希望达到彼此的合作、和谈，而不是用武力压制对方，再命令对方对自己言听计从。

武力压制的结果，短时间内也许是敢怒而不敢言，但是只要一等到机会，就会马上起而反抗、倒戈相向。所以，一定要为他人的利益着想，在“为你好”的情况下才能够达成求和的目的，如果只为自己着想，那是永远都不和的。

工作自在语

有了诚意以后，还必须清楚地表达自己的立场，同时也要了解对方的立场，如此就可以找到共同点。



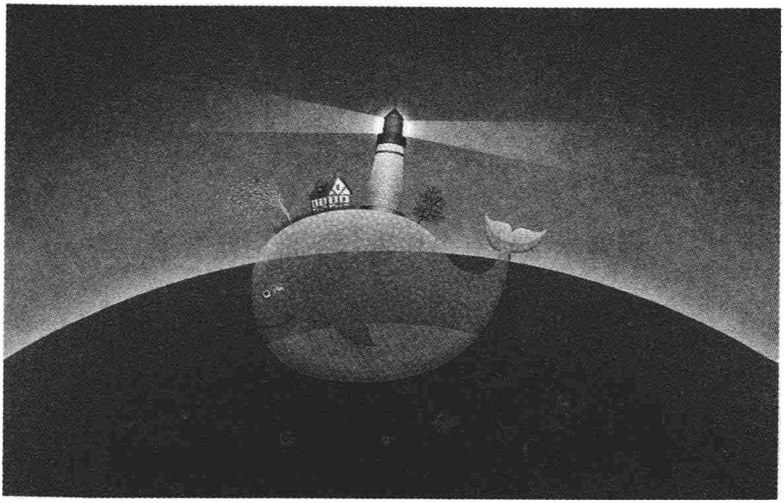
利和同均

六和敬中的“利和同均”，讲的是均等、公平的原则，可以帮助团体化解利益冲突，让大家有福同享。

为什么一般人无法利益均分呢？首先要厘清一般人对“平等”的错误观念。利益的平等不能够一刀砍平，变成齐头式的均等。在民主社会里，每个人所得到的教育训练机会是均等的，只要凭着个人的能力、智商，就能够进入好的学校，找到好的工作，拥有质量较好的生活环境。有时明

明两人的IQ差距不大，可是其中一人就是福报不够，或是不善与人相处，缺乏良好的人际关系，发展的结果当然就会不平等。因此，机会和基础是平等的，但是发展却不能平等；人格是平等的，但是人的地位也没有办法平等，这是因为各有各的能力、因缘、福报与智慧，不同的因素会形成种种差别。

释迦牟尼佛有个比喻：下雨时是普遍、均等地落在地面，可是地面上的草木所受到的滋养程度，却不一样，例如小草就没有办法接受太多的雨量，但是大树靠叶子就已经可以接收很多雨水，



更何况是埋在土里的树根呢？我们不能因为这样就责怪老天爷不公平，埋怨它给大树的雨量多，给小草的雨量少。大自然是完全平等的，只因为地球上的植物各有各的不同需求，对雨水的容纳量大小有异，所接受到的雨量也就不同。

同样的道理，就人来说，基本上利益是普遍均等的，但是随着个人器量大小不同，接受的程度也就有多与少的差异。例如，有的人用脚踏车当做交通工具就足够了；有的人则觉得骑脚踏车太慢了，必须以汽车代步；有的人不只要用汽车代步，而且还必须是名车，否则会觉得无法与他

的身份地位相配合。这种情形，你能说是不平等、利益不均吗？这不是享受的问题，而是你有多少能力，就能够运用多大的环境和能源，基本上这还是均等的。

所以，在工作场所中，公司长官也许看得很清楚，某人的能力比较强，应该加薪；某人很认真，表现得很好，所以这次应该让他升级。可是同事之间却不这么认为："为什么他加了薪，我却没有？太不公平了！"从自己的角度来看，这

不是利和同均，利益冲突就因此产生了。这是因为彼此立场不同的关系，如果能综合三方面加以考虑：先为长官、

为被加薪的人设想，再为自己着想，就会比较客观一点。

然而也有可能升官的同事是因为很会逢迎、很会做表面功夫，而如此的升官，还值得羡慕吗？正直的人是不会羡慕这种人的。如果真的遇到喜欢听人奉承阿谀，爱用小人而不用君子的长官，你有两条路可以选择，要不就是换个长官，要不就得认命，这是自己的福气不够，虽然样样都行，但是时运不济，所以只好认命。所谓认命就是消极宿命吗？不然，只要有机会转换工作，还是可以及时把握，换个环境重新出发，另创人生新局面。

工作自在语

机会和基础是平等的，但是发展却不能平等；

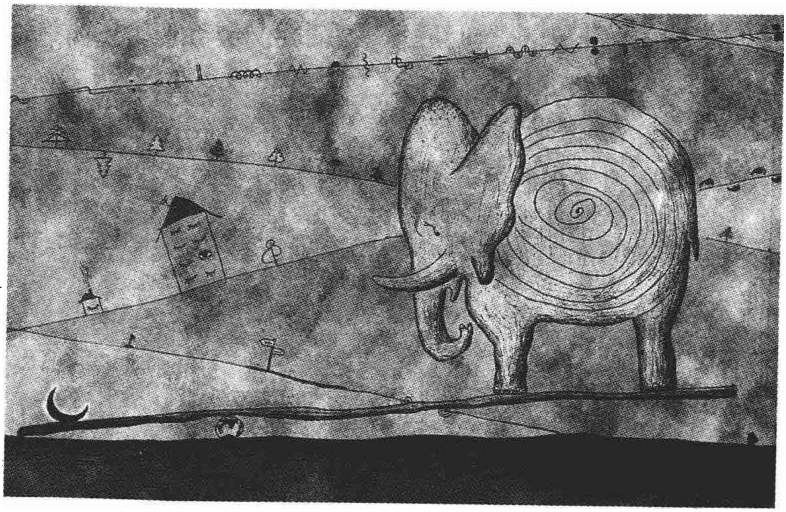
人格是平等的，但是人的地位也没有办法平等，这是因为各有各的能力、因缘、福报与智慧，不同的因素会形成种种差别。

利益为大家所共有

六和敬的“利合同均”可以从两方面来说，一个是制度层面，另一个是伦理层面。从制度层面而言，在这个制度之下，一切东西属于成员、团体所共有，例如一个经营成功的公司，应该让员工成为公司里的持股人，也就是股权所有人，所有的员工每年都可以分到股息或者是红利，如此公司

经营得愈好，员工拿到的钱愈多，就会带动全公司的士气。不过随着每个人的职务、能力，以及对公司奉献的差异性，得到的股分权利、持股就会有所不同，获得的利益也不一样，但这还是利和同均的有利共享。

又例如，中国古代社会里的大家庭，常有五代、六代，甚至七代同堂，那么大的一个家族里，财产基本上是共有、共享的，媳妇、儿媳妇、孙媳妇都各有各的私房，各有各的权益，在他们自己的私房里，还是可以享有自由的；不过，其中也有一点点差别，父亲、儿子的权势会比较大，媳妇则小一点。中国社会的男女地位不平等由来已久，或许这是因为过去男人在外要交际应酬，所以用钱用得比较多，女人主内就用得少一点。就权利、利益来说，这样的情况不能说是不均等。



佛教所讲的“利和同均”并不是完全均等，也不像资本主义是完全个人私有制。在现代社会中，有抱负、有远见的企业家，不应只是为了让自己富有而赚钱，或是为了让后代子孙衣食无忧而经营，大企业家们应该要有利和同均的理想和理念，才能够把事业经营出大格局。

利和同均的另一意义则是属于伦理、道德的。有些人的能力很强，相对地，他所能争取到、得到的就一定很多，多到他自己一个人，甚至是整个家族都用不完，因此他应该适当地处理财产，取之于社会，用之于社会，捐给教会、非营利性事业团体，或是投注在社会福利上，而这种把财富回馈于社会的做法，是另一层次的利和同均。这一种伦理层面的利和同均，可让我们的社会更和谐美满。

工作自在语

有抱负、有远见的企业家，不应只是为了让自己富有而赚钱，或是为了让后代子孙衣食无忧而经营，大企业家们应该要有利和同均的理想和理念，才能够把事业经营出大格局。

戒和同修

一般人都害怕被戒律约束，一听到戒律、清规等名词，心里都会有点排斥。其实“戒”是一种止恶成善的生活规范。戒有不同的层次，什么样地位身份的人，就遵守什么样层次的生活规范。六和敬中的“戒和同修”，可以在社会团体或公司企业中，产生良好的规范力量。

例如初学佛者要受五戒：不杀人、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，全都是为了避免他人受到损失。遵守这些戒条并不是什么特别困难的

事，而是对正常生活的保护，是个人健康生活的原则，也是基本人格的养成，每一个人都有义务遵守。如果是出家人，戒律就更多一些，因为出家人有出家的生活方式，在家人可以结婚，出家人不行，就应该守不婚戒，以不结婚为原则；出家人和在家人还有一个特别不同的地方，就是财产方面，在家人不能没有财产，出家人则是把自己奉献给众生，所以不需要拥有私人财产。

就一般团体来说，童子军有童子军守则，军人有军人守则，这就是戒律。因此，在工作场所中，

大到一间公司，小到一个简单的家庭工厂，都要有员工必须共同遵守的规范，假如一个工厂里没有作息的规则，也许一时之间还能维持，但是分工不平均，时间久了以后，问题便会接踵而至，直至不可收拾。

同样，家庭没有家规也会一团乱，虽然没有明文规定的夫妻公约，但是夫妻两人生活在一起，相处一定要有默契，太太要像太太，丈夫要像丈夫，各守本分，各尽其责，这就是规律、戒律。如果没有默契，彼此都不遵守共同规约的话，一定会发生摩擦，导致无法在一起生活，最后只有分道扬镳一途。

大家如果能共同遵守团体规约，就能和谐相处，这是一种非常简单而且有共同性的社会需求。扩大来讲，就是“法律之前，人人平等”。法律

就是现代人的共同规则，违背这个规则就是违法，违法的话就会伤害到他人，任何人违法都要受罚。

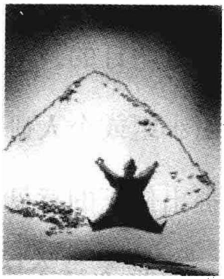
戒律不是由一个人制订的，而是大家一起认定的共同公约，例如佛陀时代，释迦牟尼佛适应当时的需求，订出这样的一个戒律，制订以后因为环境、时代、人事的变迁，戒条仍可以再修订，如果有人不遵守大家一致通过的戒律，这个人就不能够享有团体里的任何权利。

僧团中制订的是戒律，而一般社会团体或公司行号，要怎么做到戒和同修呢？以宪法来说，宪法是由制宪小组讨论、研议，然后拟定草案，再经由国民大会通过制订的。一般团体也可以比照这个方法，先由小组或个人研拟出草案，其间所有成员都可以提出修正的意见，最后经过大家认同、通过以后，就成为这个团体的共同规范，

全体人员就应该共同遵守，如此便是做到戒和同修了。

工作自在语

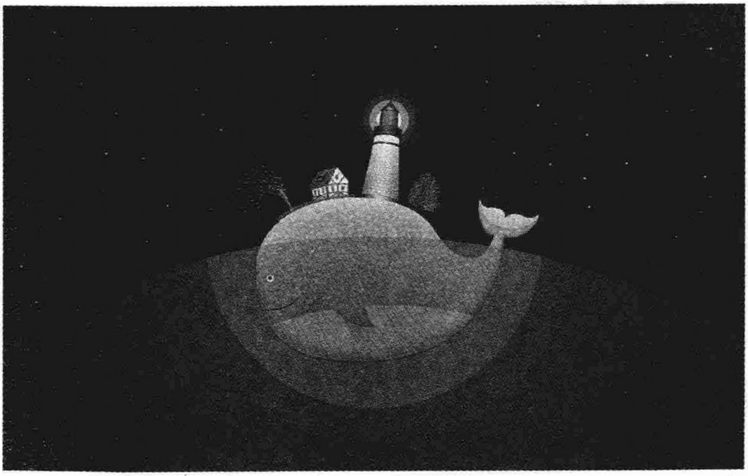
大家如果能共同遵守团体规约，就能和谐相处，这是一种非常简单而且有共同性的社会需求。



了解共识

有些人做事喜欢“唱高调”，虽然很希望透过理想愿景博取大众的信任，但是如果仅仅是喊出一句口号，却没有实质内容、具体行动，不符合大家的共同需求，不但打动不了人心，也无法取得他人的认同，更不用说是要形成相同的想法与观点了。这就不是共识，只是流于形式的口号，并不具有任何意义。

真正的共识，内容一定不是建立在个人的需求上，也不仅止于提倡一句话或是一个观念。共



识的形成，是因为大家生活在同一个环境中，发现有共同的需求以后，有人把它归纳出来，让大家能够了解，感觉到确实有迫切的需要，进而认同、相信，这才能称为共识，否则各说各话，其心各异，便不能达成共识。

同时，共识必须具有一股安定的力量，使得大家能够心安理得，继续不断地求进步，所以共识应该是原则性的，而不是一则则的条文，巨细靡遗地规定每件事情该如何做。换句话说，共识是一个大原则，但是在此原则之下，允许不同的做法，否则共识就成了一种绑手绑脚的

束缚，不但无法达成共同的目标，反而会造成分裂失和。

不过，当一句话或者是一个理念被提出以后，因为每一个人的成长文化、知识背景都有差别，立场、立足点，甚至连宗教信仰都有差异性，所以对所主张的内容解读就会不一样。譬如谈到“宗教信仰”一词，从佛教徒的角度来看，马上会联想到佛菩萨、三宝；犹太教徒想到的则是耶和华；

基督教徒想到的是耶稣基督、上帝；回教徒所想的内容则是默罕默德、真主阿拉。

因此，虽然社会上有不少人呼吁每个人都要有宗教信仰，

大家也觉得有宗教信仰是好的，的确有这个需要，这不少的人看起来好像是有了共识，其实每个人都有不同的理解、解释，加上立场、需求不一样，所以形成了“他有他的宗教信仰，你有你的宗教信仰”的现象，这是因为共识之中有不共识，有异解、异议在里面。

相同的道理，同一个家庭的成员想要取得共识，也是一个不容易达成的目标，譬如教育子女是父母亲相当关心的问题，但是对于教育方法，父母双方很可能就会有截然不同的认知，在互持己见之下，便很难达成共识。

以体罚为例，中

国的传统社会，只要小孩子调皮，父母一定都是家法伺候，打几下手心是正常的事，可是现在有人主张，小孩不能重打，以免把他打伤，也有人完全反对体罚，主张不管轻打、重打，对小孩的自尊心都是伤害，最好是用爱心，用沟通交谈的方式替代打骂，即使父母、老师都不可以责打小孩。如此一来，教育观念没有交集点，教育小孩的共识就不容易产生。

虽然共识不容易产生，但是生活在同一个时代、社会环境之下的居民，或者是生活在同一屋檐下的家庭成员，仍然必须不断地提醒自己要有耐心，以促成共识出现。

工作自在语

共识是一个大原则，但是在此原则之下，允

许有不同的做法，否则共识就成了一种绑手绑脚的束缚，不但无法达成共同的目标，反而会造成分裂失和。